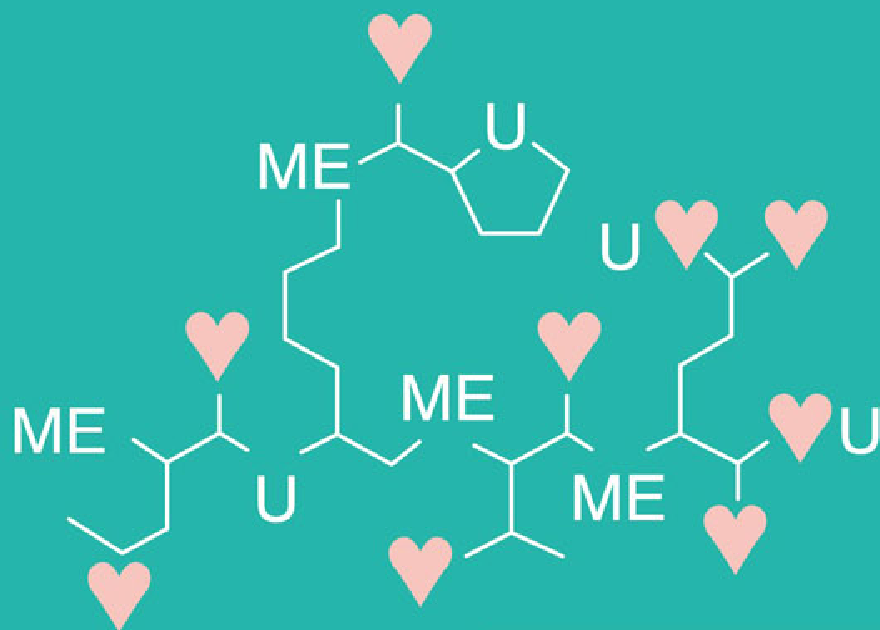
帮你选对爱你的人
让你爱的人永远爱你



永远幸福的科学

THE SCIENCE OF HAPPILY EVER AFTER

What Really Matters in the Quest for Enduring Love

［美］泰·田代（Ty Tashiro）◎著
靳婷婷◎译



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

版权信息

书名:永远幸福的科学

作者:泰·田代

ISBN:9787508661209

中信出版集团制作发行

感谢我的父母，感谢你们把幸福美满、至诚不渝彰显得如此淋漓尽致。

第一部分 寻找爱的本质

第1章 为何永恒的幸福如此难觅

初见格兰特的时候，他常常处在焦虑状态下。单靠一般的观察，你很难看出这是一个忧心忡忡的人。烦琐的科学问题，对他而言都不在话下。初入大学校门，格兰特就因为突出的能力被工程系的其他教职员工们另眼相看。在男孩般的外貌、颀长的身形以及沙哑嗓音的衬托下，他过人的天资越发突显出一股少年老成之气。老派的彬彬有礼、平易近人的性格，以及在社交中表现出的那点儿笨拙，都成就了他讨人喜欢的性格，也让他很快就交到了许多朋友。然而，母亲的突然离世却让格兰特陷入了难以摆脱的焦虑之中，高速运转的大脑让焦虑感将他紧紧包围，让他在学业和社交方面寸步难行。也不知是什么原因，唯一不会让他感到焦虑的便是被指派为他心理治疗师的实习医生——我。

当时，我正在明尼苏达大学心理学系读研究生二年级，格兰特则是我第一批客户中的一员。他对焦虑治疗程序遵守得一丝不苟，情况也显著好转。第6阶段的治疗方案要求我们在公共场所里进行，格兰特便提议我们一起去附近的一家咖啡店里坐一坐。我们走进气温零下10摄氏度的呼啸狂风中，用厚外套的兜帽紧裹住脸颊，格兰特与我讲起了他的“艳遇”。

那周稍早的时候，格兰特正在一家二手书店品读老版的科技书刊。突然，他看到一位年轻漂亮的姑娘正在同一条过道翻阅老版的哲学书。很少有什么社交活动会比主动与异性搭讪更能引发焦虑感了，格兰特心中的离心机开始嗡嗡运转了起来。还没等焦虑感铺天盖地地袭来，那位姑娘便朝他走了过来，询问他手里那本书的信息。接下来的30分钟里，两人就热火朝天地聊起了科学和哲学问题。格兰特简直

被迷得神魂颠倒，直到打开咖啡店大门的那一刻，他仍然一直在聊艾玛（那位姑娘的名字）的一颦一笑。当我们走进咖啡店，格兰特却戛然止步了。

旋踵之间，格兰特转回身来，把我推出门外，然后竭力压低他沙哑的嗓音对我耳语道：“医生，她就在里面！”

“谁在里面？”

“艾玛！这儿肯定是她工作的地方。”

“哎呀，天哪，我们该怎么办？”

“我怎么知道！你不是心理学家吗！”

“也是……”

于是，我们在一张长椅上坐下来整理思路。在凛冽的寒风中，我看到格兰特正用吸气三次、呼气四次的节奏呼吸，这种呼吸法是我教给他用来应对突如其来的恐惧感的。眼见格兰特的焦虑愈演愈烈，我深吸了一口气，转向他，用我所能想象的最有慈父感的方式把一只手搭在他的肩上。作为一名资深的治疗师，在这种时候该给客户提供什么样的指导，我完全是两眼一抹黑。“你想不想去见她？”我开口问道。

格兰特迟疑了片刻，然后站起身来。他坚决地抿了抿嘴唇，整理了一下他鼓胀的外套，带着明尼苏达州的口音回答道：“当然想。”我们走回咖啡店，排队。趁着等待的空当，我的目光绕过前面一群大学生，想要一睹艾玛的尊容。艾玛的身上有一股既泼辣又甜美的文艺青年范儿，她的下半身穿着一条黑色工装裤，上面是一件穿旧了的雷蒙特乐队休闲衫，蒂娜·菲式的黑框眼镜下有一双琥珀色的大眼睛。她动

作娴熟地忙活着，一边为顾客点单，一边还不忘和他们偶尔闲聊几句。

这群大学生中的大部分人都转身离开了收银台，而其中最英俊、穿着最打眼的那位仍然站在柜台前与艾玛斗嘴。这个男生又高又壮，俨然一副橄榄球四分卫的派头。不知怎么的，眼前这情形激起了我身体里的某种动物本能，让我不禁想要去和这个男生一决高下。没错，我知道需要和他一争高下的人应该是格兰特，应该立刻站到收银台旁打断两人对话的人也应该是格兰特。但当我转向格兰特的时候，却发现他正傻愣愣地站在那里。

“要么战斗要么逃跑”的本能应激反应让我直想往格兰特的小腿上踹一脚，于是我还真踩了他一脚。好似一匹出厩的马一样，他飞快地向收银台冲过去。在这一刹那，我的心中泛起了一丝胜利之感。看看吧，眼前的格兰特正鼓足劲头、意志坚决地冲向艾玛，想要俘获佳人的芳心。谁知，他却一个趔趄摔了出去。眼看他向前栽倒，我不禁倒吸了一口凉气。虽然是双脚着地，他却还是一头撞在了收银台的边缘。格兰特如斜板似的笨拙地靠在收银台边，正想喘上一口气，那群男大学生则感受到了当下的尴尬气氛，于是移步到了意式咖啡吧的另一头。

看着格兰特趴在收银台上，我真想过去把他扶起来，说几句话来打破这种尴尬的沉默，但这终归不是我该管的事，我能做的只是在一边静观其变而已。我感觉自己就好像一位教练，手足无措地站在球场边线外，眼巴巴地看着我那刚入大学的新球员站在场上、准备起脚射门得分。

接下来发生的事却让事态来了个乾坤大挪移。只见格兰特抬起头来，直勾勾地盯着眼镜片后艾玛的双眼，用新闻主播般的磁性嗓音开口说道：“艾玛，我是格兰特，我们前几天在书店里见过面。你推荐给我的那本书简直太赞了，我真是爱不释手。”

艾玛的脸上泛起了红晕。

格兰特说了几句机智的俏皮话，艾玛咯咯地笑了起来。她也诙谐地回应了几句，把格兰特也给逗乐了。

谈话快要结束的时候，艾玛提议说：“格兰特，我们回头应该找个时间聊一聊……嗯……聊聊那本书。”

在那次咖啡店的灾难和惊天大逆转之后的两周里，格兰特和艾玛一共约会了三次，每次两人都聊得热火朝天、笑得春风满面，也越发地倾心于对方。但是，格兰特没有多少约会经验，因此并不确定该怎样让两人的关系升级。在我们的心理辅导过程中，他向我提出了一连串有关感情的问题，其中最令人印象深刻的问题，是在他与艾玛的第三次约会之后向我提出来的。

“我很喜欢艾玛。”

“是啊。”

“我觉得我应该吻她了。”

“确实。”

“是啊，但在我吻她之前，我……我是不是已经爱上她了？”

“当然有这种可能，格兰特，但是相爱这种事，一两句话是说不清的。”

恋爱是一门科学

所谓恋爱科学，是指针对恋爱关系进行的科学研究。数十年来，有的反对者认为爱情太过复杂、无法被研究；有的反对者则表示，把恋爱当成一门科学研究课题简直是无稽之谈。20世纪90年代末，我在研究生院就读期间，恋爱科学终于在研究人员的坚持下冲破了质疑，之后便如雨后春笋般发展起来。明尼苏达大学成为一批全球顶尖的恋爱科学研究人员的基地，在他们的指导下，我也渐渐接触到陷入爱河、沉浸爱河以及痛失爱情背后的科学。

我早期的研究主要针对的是恋爱关系中的终止行为，具体地说，我研究的是恋爱或婚姻关系的破裂能否促成个人的成长，从而有益于日后的恋爱关系。在我和帕特里夏·弗雷泽的一项早期研究中，我们让92名最近刚刚分手的大学生描述一下“这次分手有没有为你的人生带来可能有助于你日后恋爱的积极改变”。我们发现，实验对象平均举出了5项积极的改变，其中包括友情的加深、自信心的加强以及沟通能力的提高等。然而，“有助于日后寻找更好的伴侣”却是实验对象们最少提及的一项收获，这一点是我们始料未及的。

虽然为你打气的朋友、自信心、沟通技巧都对健康的恋爱关系有所助益，但说到底，你所选择的恋人类型其实才是影响你未来恋爱成功与否最重要的因素。恋人的性格和价值观是在相恋之前就具备的特质，是预测一段恋爱关系能否在数年后保持和谐稳定的最主要的因素。但是，对于那些声明会在下一次恋爱中选择更好的伴侣的人而言，这样的意图并不能保证他们一定会做出更加明智的选择。将人生的方方面面都布置得井井有条的朋友，却屡次在选择另一半的时候看

走眼，几个月后恋爱关系毁于一旦之时，他们还一副丈二和尚摸不着头脑的样子，这种情况，想必各位都经历过吧。

即便我们真心地想要选择更好的伴侣，专家在这方面能给予我们的有效建议也是少得可怜。举例来说，如果问你，当你身上着了火或是发现小偷入室盗窃时该怎么办，你一定能不假思索地给出答案。对于第一个问题，你会选择“停止活动、躺下打滚”来解决；遇到第二种情况时，你会打电话报警。这两种回应不必经过深思熟虑，而且是灵验有效的。幸运的是，人们身上着火的概率只有0.002%，而遭遇抢劫的概率也只有0.004%。相比之下，一个人在一生中遭遇离婚的概率（50%）大约是身上着火概率的25000倍。然而，有助于单身人士在挑选另一半时睁大慧眼的有效策略却寥寥无几，这不得不说是一种悲哀。

让我注意到明确而有效的择偶方式如此稀缺的人，是我在马里兰大学教授的人际交往课上一名早熟的大二女生米根。她希望我能从有关择偶的众多学术研究中提炼出一些切实可行的建议，好让她运用在自己的恋爱生活之中。米根提问的方式不失诙谐，也掩盖了问题本身的犀利。她是这样问我的：“假设你是一位正在寻觅梦中情人的单身女性，而你的仙女祖母突然出现在你面前，她能实现你在感情方面的一个愿望，那么你该怎么许这个愿，才能最大限度地确保你从此过上幸福的生活呢？”

不得不承认，我当时的回答一点儿也不严谨。我回答说：“对我来说，最好的愿望就是，求一个水晶球。”

当时，我自己都被这故弄玄虚的答案给搞蒙了。但那天在乘地铁回家的路上，我突然意识到，想要踏上永远幸福的旅途，单身人士所需要的正是这样一颗水晶球。想想吧，如果在初次约会之后你就能让水晶球预知未来，那你能省去多少心酸啊！过去，为了确定你的恋人是能给你带来欢喜还是带来忧愁，你不得不忍受长达几个月的苦苦尝

试，而有了水晶球后，你在恋爱之初就可以判断这段感情能否结出甜美的果实了。

我很高兴地告诉大家，随着恋爱科学的发展，我们对水晶球的愿望终将有得到满足的一天。研究人员正在寻找方法，通过评估恋人的性格、价值观、兴趣等个人特质来预测一段感情在未来几年的情况。不仅如此，恋人的个人特质在一段感情的起始阶段就能被我们破译，这样一来，单身人士就能更加准确地预测某段感情能否有一个美好的结局了。

可是，用来打造这颗水晶球的材料却散落在心理学、人类学、人口统计学、医药科学等领域成千上万篇的学术论文之中。在接下来的章节中，我将从这些研究论文的汪洋中提炼出一个便于掌握的框架，帮你挑选更好的伴侣，助你踏上相守一生的恋爱之路。

这不是一本夸口让读者用三个简单步骤就能找到理想伴侣的心理自助书，爱情是如此复杂，而且因人而异，谁有资格去指导独一无二的你该如何面对自己的感情生活呢？我的目标是想向大家阐明所谓“永远的幸福”到底是何物，然后再通过运用信息进行武装，让你们能在寻找另一半时做出明智的抉择。若要做到这些，我们将在接下来的章节中一起探讨以下这些问题的答案：

·所谓“永远的幸福”到底是什么意思，为什么只有30%的人有此荣幸呢？

·为什么我们只能对理想的伴侣许三个愿望？为什么绝大多数人都把愿望许在了不该许的地方？

·如果你想大幅提高获得持久爱情的概率，那么你应该在另一半的身上寻找哪三种特质呢？

这本书可以帮助你做出更明智的抉择，你不仅能学到如何剔除与你不相宜的特质，还能站在全新的视角挖掘你在另一半身上所重视的品质。

首先，让我们深入地思考一下我们的最终目标，看看幸福的恋爱到底意味着什么，也想想恋爱为什么会变得这般复杂。

如何确定你坠入了爱河

像格兰特一样，许多人也在探究恋爱究竟意味着什么。现今，人们在判断大众所感兴趣的内容时，常常以谷歌公司的网络搜索引擎作为工具。谷歌会以最普遍的搜索内容为根据，在用户键入完整的问题之前预测出他们想提的问题。举例来说，“我是不是……”这个问题就可以有许多种方法收尾，比如说“我是不是犯什么事儿了”，或者“我是不是共犯”。然而，人们往往对罪名和阴谋没有太大的兴趣，因为当键入“我是不是……”这几个字的时候，弹出的前5个搜索结果为：

1.我是不是恋爱了?

2.我是不是快生了?

3.我是不是爱上他了?

4.我是不是疯了?

5.“我是不是爱上他了”之小测试。

婚姻存在于世已有5000年，在其中的绝大部分时间里，你是否爱你的伴侣这一点其实并不重要，因为18世纪以前，婚姻从根本上来说仅仅是两个家庭之间所缔结的经济协议而已。斯蒂芬妮·孔茨是美国长青州立大学一位研究婚姻历史背景的人类学研究员，她解释道，在为儿女选择配偶的时候，孩子们是否相爱很少会成为双方父母关注的首要标准；他们更关注的是，女儿的出嫁能为他们换来多少牲口和土地。

若要看看爱情在当代文明中所占的至关重要的地位，我们不妨借鉴一下加州州立大学罗伯特·莱文及其同事与日本和印度的几所大学联合进行的研究。他们想探索一下，在不同的文化中，爱情是否在包括婚姻在内的重要承诺中扮演着重要的角色。为此，他们向来自11个国家的实验对象提出了这样的一个问题：“如果你的对象拥有你在理想伴侣身上所寻求的一切特质，但你并不爱他，那么你还会和他结为连理吗？”在来自巴基斯坦和印度的实验对象中，分别有49%和48%的人给出了肯定的答案，但在美国的实验对象中仅有2.5%的人表示，如果对象拥有完美情人所应有的所有特质，那么他们可以抛弃爱情，与其成婚。

如果爱情是婚姻大计的关键因素，那么判断人们陷入爱河的标准又是什么呢？除了向谷歌寻求答案之外，寻求爱情真谛的单身人士有时还会咨询已订婚或已婚的朋友。“你怎么知道你找到了那个对的人呢？”然而，“直觉吧”这样的回答往往不能解开提问者心中的疑虑。这就好比你询问一位不费吹灰之力就可以烹饪出精美佳肴的大厨：“这道菜你是怎么做出来的？”大厨却蜻蜓点水地答道：“直觉吧。”单身人士所寻求的，是对这一过程更加详细的描述，他们想要探究如何才能把这些原料糅合在一起，创造出最终的成品。

然而，爱情是难以界定的。与其他的一些语言不同，英文中用来指代爱情的只有“love”这一个词。不久前，埃伦·贝尔伊德对一项有关爱情含义的研究做了评论，她认为，爱情的概念涉及许多不同的情境、感情以及对象。这些混淆因素使得我们难以准确地界定感情，从而让我们难以挖掘到苦苦追寻的东西。朋友关系中的爱叫作同伴之爱，表示扶持的爱叫作同情，与性爱有关的爱叫作情爱，另外，爱的对象也可分为家庭、朋友、物体、性伴侣等类别。

表1–1

爱的种类	定义
友情	同伴之爱，团结一致
同情	关爱及互助
情爱	欲望及性爱
激情	强烈的生理反应，欲罢不能的念想

若要准确地界定出绝大多数人在长期的恋爱关系中所追寻的感情到底属于哪一种，我们不妨参考埃伦·贝尔伊德及其同事萨拉·迈耶斯进行的两次试验。在此之前的研究大多针对的是情感的类别，比如判定一段感情到底属于同情还是情爱，但贝尔伊德和迈耶斯想要研究人们能否区分出“爱”（loving）与“爱恋”（being in love）之间的不同。两个人论文的标题为《一字之差，情感亦不同》，从中我们已经不难看出文章的端倪了。在第一项实验中，两人挑选了一批本科生作为实验对象，这些人表示，他们是“爱”自己的朋友、宠物、兄弟或女朋友的。然而，几乎所有人都在提及自己的恋人时才用到“爱恋”这个词。毋庸赘言，称自己“爱恋”自己的兄弟或宠物，这样的说法也着实有一些别扭。

在第二项研究中，贝尔伊德与迈耶斯召集了一批新的实验对象，为他们提供了几十个词语（比如：信赖、亲密、激情等），并让他们从中选出自己所需的单词来定义爱情。在这几十个单词中，86%的实验对象只挑选了两个词作为爱恋的关键组成因素：喜爱与欲求。

这么说来，坠入爱河听起来并不困难，然而，把喜爱和欲求合二为一其实是一个非常棘手的条件。朋友关系可以只以同情或友情之中的一种情感作为基础，“一夜情”和“性伴侣”等肉体上的关系也可以只靠情爱存活，同理，绝大多数的恋爱关系都可以只靠单一的一种感情就能长久地持续下去。然而，对某人的爱恋却由多种复杂的感情混合而成，其中不仅包括与喜爱相关的感情（友情或同情），还包括与欲望有关的感情（情爱或激情）。想想看，如果有人让你谈谈你对恋人

的看法，你只能回答："她挺好的，可我就是不喜欢和她待在一起……""他人很棒，但我一跟他亲近就恶心……"那么这段感情岂不是很痛苦吗？因此，想要寻找爱恋的对象，这个人必须让我们产生对朋友、宠物、家人以及性伴侣都会产生的感情才行。

恋爱真不愧为感情的聚宝盆，它也让我们从中受益匪浅，但如生命中的绝大多数事物一样，好处越多，维持的代价也就越大。一对恋人一旦坠入爱河，那么其中一方或双方打算"更进一步"的一天终会到来，这一般是指用某种行动将恋爱关系夯实。恋爱关系往往会促成许多重大的决策，比如同居或结婚。如果一个人能在寻找对象、约会、恋爱，直到做出重大许诺的路上过五关斩六将，那么此人往往就到达了漫漫恋爱长路的终点，等待他们的是婚姻的殿堂。

离婚率为何如此之高

为了向大家展示恋情随时间推进所表现出的变化，我将十几项精心策划的有关婚姻的纵向研究结果搜集在了一起。在这些研究中，研究人员通常会挑选恋爱中的恋人或新婚夫妇作为实验对象，让实验对象对婚恋状况做出自我评价，并依据心跳速度等生理反应对双方就恋爱问题讨论的录像进行分析。通过诸如此类的方式，研究人员对双方的恋情满足感以及恋爱关系做出相关测评。研究人员每年都会重复进行这些测评，从而对一段婚姻每年的变化情况有所把握。

值得庆幸的是，绝大多数婚姻在开始时都是一片鸟语花香。特德·休斯敦与其在得克萨斯大学奥斯汀分校的同事进行了一次重要的研究，发现新婚一年的夫妇对婚姻的满足感要高于其他86%的夫妇。然而，正如老话说的那样，蜜月总有尽头。在婚姻步入第二和第三个年头时，婚姻的满足感也随之出现了大幅度下滑。在婚姻的第4~5年，婚姻满足感的下降幅度有渐缓之势，但到了第6和第7年，大幅度的下降趋势又一次卷土重来。在婚姻进行到第7年年末时，夫妻双方对婚姻的满足感已下降到了比中游偏低一点儿的位置，且在瓷婚（结婚20年）之前一直呈现出小幅下滑的趋势。

另外，有关离婚问题的研究告诉我们，婚姻的动荡其实是十分普遍的。媒体所报道的离婚率一般都在50%上下，这是根据美国人口调查局的数据得出的结论。然而，美国人口调查局的数据中并没有包括那些永久分居却没有正式办理离婚手续的10%~15%的夫妇。

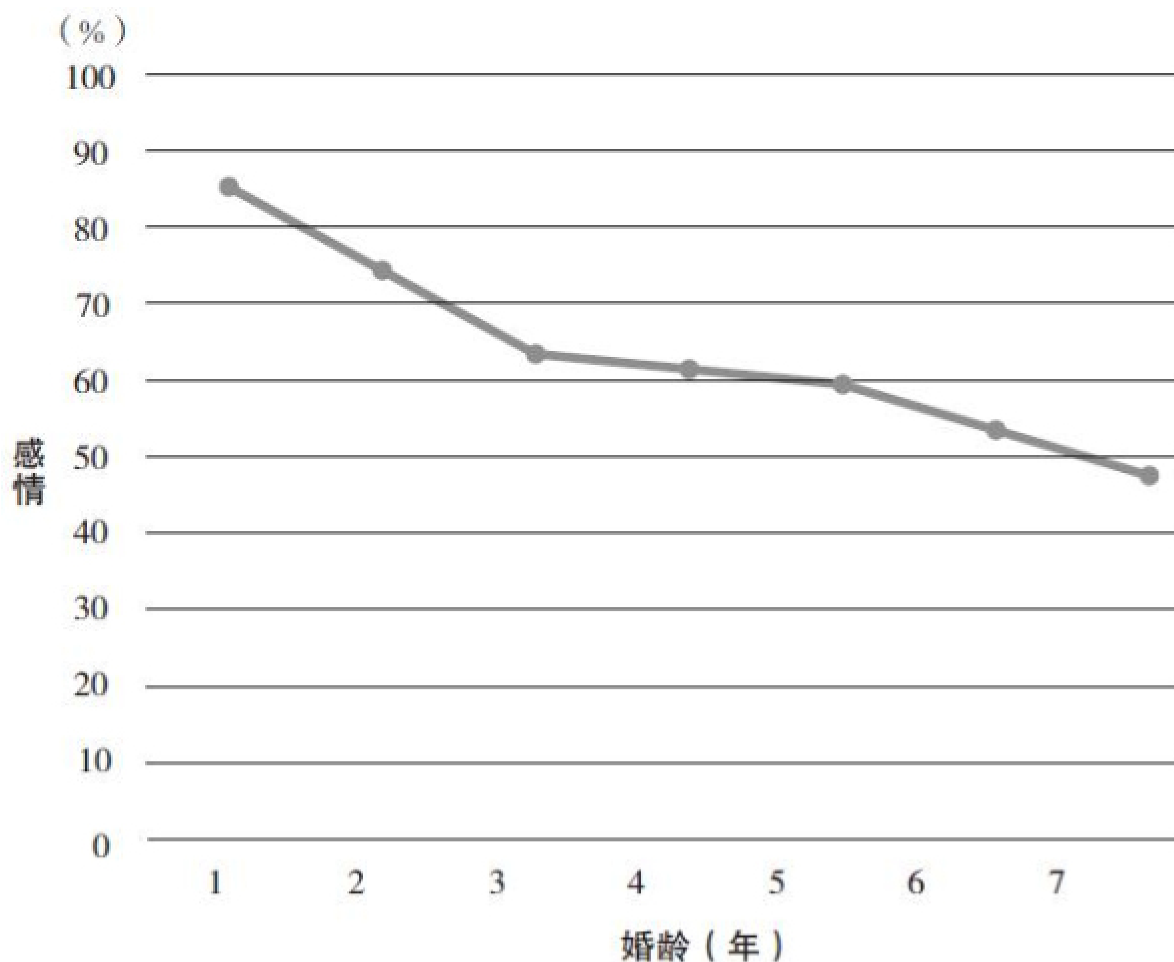


图1–1 结婚最初7年中婚姻满足感下滑情况估算

也就是说，保守来看，婚姻中的离婚和永久分居率约为60%，加上7%未离婚但婚姻长期不和谐以及分分合合且婚姻一直不美满的夫妇，我们可以看到，在所有的夫妇中，有2/3的人没有找到永远的幸福。

这听起来的确让人泄气，但即便如此，我还是喜欢把注意力放在杯子里那1/3盛水的部分。对于婚姻不利的数据，我们不应选择屈从，而是应该将33%婚姻美满的夫妇与67%婚姻不幸福或不稳定的夫妇相比，看看前者是否有什么后者不具备的法宝。

若要更好地了解长久的幸福为何只属于一部分人，我们必须进一步分析恋爱的意义。我们需要研习少数成功者所用的方式，然后把这些方法拼合在一起，更好地理解长久的爱情是如何炼成的。研究人员已经发现，喜爱的情感出现于我们的孩童时期，而性欲则在我们的青春期日渐发展，利用这些知识，我们可以更好地把握成年后恋爱关系中这两种情感的演变情况。

爱慕与性欲的本质

喜爱之情在童年早期发展形成，童年的喜爱之情与成年后的喜爱之情有着惊人的相似度。托马斯·伯恩特是普渡大学的一位心理学教授，专门研究喜爱之情是如何发展演变的。在对以往研究的总结中，他发现儿童在判断是否喜欢某个人时所依据的标准都非常相似。研究人员将包含对友人高度喜爱之情的朋友关系称为“高质量的朋友关系”，这种关系的构成因素有三个：平等、友善以及忠诚。

喜爱之情的首要构成因素叫作“亲社会行为”，即友善的行为。朋友关系中的友善包括在对方成功时给予褒奖，在对方失败时给予支持和鼓励，以及在不期盼即时回报的前提下慷慨地为对方奉献。在成年人的恋爱关系中，友善之举包括在伴侣分享成功的喜讯时表现出支持和热情，在伴侣倾诉失败和困苦时在情感上成为他或她的坚实后盾。

如果我们能友善待人，那么我们也需要认识到自己的善举是会得到回报的。喜爱之情的第二个构成因素便是平等，而对孩童来说，这种平等往往意味着“如果你帮我做这个，那我就为你做那个”，具体表现为分享或轮流做事。虽然随着年龄的增长，这种以一换一的期望会渐渐地灵活变通起来，但说到人与人之间的关系，成年人的算盘仍然打得很精。在群体关系中，人们通常不会把“给予”看作有来有往的交换行为，但人们还是相信自己的给予一定会得到伴侣的补偿。

忠诚是喜爱之情的第三个构成因素，这与对他人的信赖是分不开的。随着青春期和青年时代的来到，忠诚这一因素变得越发重要。在成年人的恋爱关系中，忠诚更是跻身成为传统结婚誓词的核心内

容：“……无论顺境或逆境，疾病或健康，富裕或贫穷，直到死亡将我们分开。”

绝大多数的成年人和儿童都懂得如何以彼此之间的好感为基础来建立关系，同时也能够将这段关系维持数年之久。具体来说，绝大多数的儿童至少拥有一个由三四位好友组成的核心团体，而且这些好友大多能够友善、平等以及忠诚地待人。儿童之间和谐的关系往往会感染我们，因为这一切看起来都太美好了。家长们有时会说，真希望时光能够定格，好让孩子们将现在的状态永远保持下去。但毋庸赘言，时光不会静止，而孩子们也终有步入青春期的一天。

12~13岁的时候，人类的体征会出现明显的改变，年轻人具备了性活动和繁殖的能力，男孩子的身体开始制造精子，而女孩子则开始排卵。在这些生理变化出现的同时，人类对性爱的欲求也开始蠢蠢欲动。虽然男孩和女孩在青春期的性欲都日趋强烈，但二者所欲求的内容截然不同，这种本质上的区别会一直延续至成年。

利蒂西娅·佩皮劳是加利福尼亚大学洛杉矶分校社会心理方面的先驱人物。在人类性学的研究上，她的一个课题便是针对男女对性爱欲求的不同点而设立的。研究性欲的一种方法就是询问实验对象性幻想的内容。在一项针对男女性欲不同点的研究中，佩皮劳发现男性进行性幻想的频率要比女性高出33%。除此之外，两者的性幻想内容也有所不同。一般来说，男孩子的性幻想多以近景镜头的视角展开，而且聚焦在做爱的过程上。男性会幻想出许多个不同的性伴侣，其幻想对象往往包括那些不太熟悉的人，甚至是陌生人。女孩子的幻想往往是以全景视角展开的，她们会想象浪漫的场景或有意义的谈话，以此作为肌肤之亲的背景。女孩将熟悉的人作为幻想对象的概率是男孩的两倍，换句话说，女孩子往往会对自己喜爱的人产生性欲。

如果把爱恋分解为几个部分，我们可以看出，爱恋是由三份喜爱以及一份性欲组合而成的。

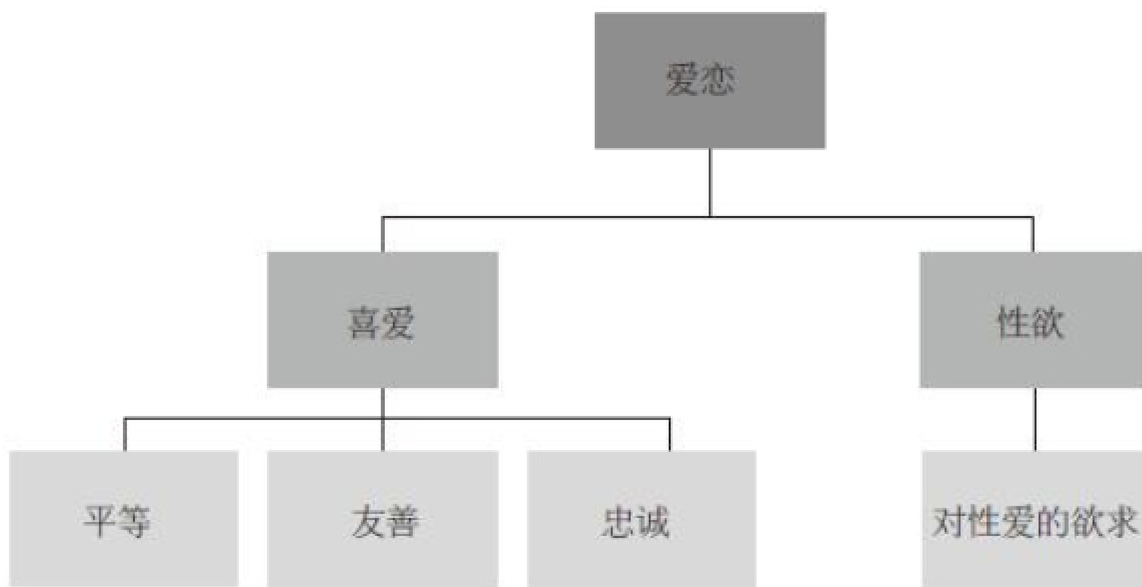


图1–2 对“爱恋”构成因素的描述性研究

忠诚、无条件的给予等因素都是构成喜爱之情的因素，这些因素能够帮助人们长久地维护家庭和朋友的关系。在接下来的内容中，我们会看到，与这些情感相比，由生理冲动所引起的性欲要难以捉摸得多。

恋爱中的荷尔蒙

为了进行以下这个思维实验，让我们暂且假定在每段婚姻时，喜爱与性欲这两种情感都是完全对等的。以下的图表是得克萨斯大学奥斯汀分校的特德·休斯敦及其同事一项长达14年的婚姻纵向研究结果。作为实验对象的恋人们，在结婚之前就将信息录入系统，并在步入婚姻的过程中受到实验人员的密切监测，婚后，他们每隔几年还要接受有关喜爱、激情以及离婚等可变因素的调查。结果表明，人们的喜爱程度每年都会下降3个百分点，而性欲则每年下跌8个百分点。

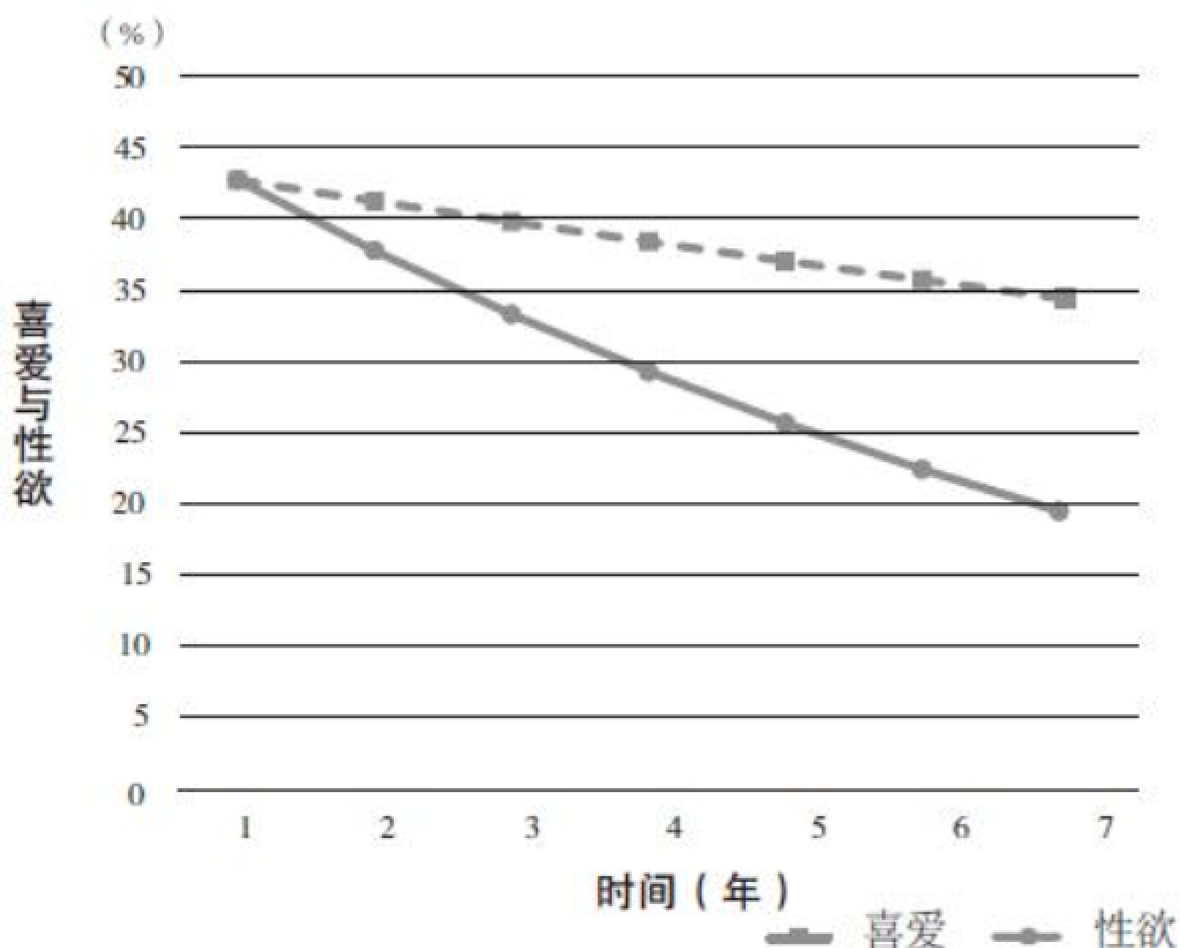


图1–3 新婚7年中喜爱和性欲的大概下降情况

有关喜爱之情的研究告诉我们，喜爱的构成因素（比如平等和忠诚）可以维护人与人关系的持久性。而与此相比，性欲则源于激励人们进行交配的生理和心理冲动。换言之，尽管性欲能够促进人类的生殖繁衍，但对维持恋爱关系的幸福美满却不大有用，因为性欲比喜爱之情下跌的速度快得多。如果你希望爱恋之情长久保鲜，那么，在培养喜爱之情上多下功夫才是明智之举。

有人问过我，为什么迷恋之情以及心跳加速、小鹿乱撞等随之而来的感受都不长久。这些都是发自内心的强烈欲求，之所以不能长存，原因很简单：这些感情会要了你的命。小鹿乱撞的感觉是体内内啡肽激增造成的，而这种感觉又能促进皮质醇等荷尔蒙的分泌。如果大脑长期暴露在这些荷尔蒙的影响下，就会受到它的侵害。另外，心跳加速的同时往往伴随着血压升高，因此，虽然恋爱中的性欲能带给我们激烈而深刻的感情体验，但这种强烈的激情注定只能是转瞬即逝的。

通过了解喜爱和性欲随时间转化的情况，我们不难看出，任何一个理智的人都应该从一开始就下功夫多培养喜爱之情，而不是把重点放在性欲之上。那么，为什么绝大多数人的偏重点却与之截然相反呢?

媒体是如何影响我们的恋爱观的

天长地久、激情澎湃的爱情并非只是无可救药的浪漫派人士的追求，这也是绝大多数人的渴望。在下文中，我们将看到人们从周围环境中所接收到的有关爱情的定义，以及为什么说他们寻获爱情信息的方式往往既不理智也不现实。包括我们的父母、朋友以及大众传媒等因素在内的社会环境，都会让我们对如何恋爱形成自己的观点，我们对于爱情的观念以及对理想伴侣的挑选方式，也都是在这些信息的强烈影响下形成的。

那么，现在的儿童和青少年最容易受到哪种环境的影响呢？在最近的一项有关时间分配情况的调查中，凯瑟医疗中心的研究者让10000多名8~18岁的实验对象回答他们如何利用时间。研究人员发现，当今的年轻人会把一天中绝大多数的时间（每天7.5小时，或者说清醒时间的45%）都用在电脑、手机、平板电脑以及其他电子设备上。他们在使用电子设备时，大部分时间都用在了视频、互联网或游戏上。相比之下，这些年轻人在学校里的时间占清醒时间的30%，与朋友进行休闲活动的时间占20%，而与父母共同度过的时间只占10%。

接触大众传媒并非是一项消极的活动。年轻人之所以主动地接触大众传媒，不只是为了娱乐，他们还将大众传媒视为一种指标，而其中的信息也能为他们的恋爱生活提供指导。加州大学圣塔芭芭拉分校的交际学教授克莉丝汀·巴琛以及以色列特拉维夫大学的社会学家伊娃·伊鲁士曾联手做过一项实验，他们向183名年龄在7~17岁之间的实验对象提问，想要知道他们在寻求恋爱方面的建议时会选择哪种渠道，90%的实验对象都回答说会以电视节目和电影作为渠道，其他看似更为可靠的渠道却只获得了较少的得分。比如说，母亲建议的入选率只

有33%，而选择父亲建议的人只有17%。在另一项实验中，赫瑞瓦特大学的本贾尼·霍姆斯和金伯利·约翰逊想要调查，恋爱中的年轻人所看的电视节目量是否影响他们形成一些有关感情的非理智的观念，比如男人和女人之间因性别不同而产生的冲突是不可避免的，或者恋爱双方互相读懂彼此心声是理所应当的。另外值得一提的是，实验对象看电视的时间越长，对实际生活中感情关系的满足感便会相应越低。

孩童对恋爱的幻想

孩童们对恋爱的观点是通过观察父母的交流、看电影，甚至是从睡前故事中得到的。包括俄罗斯学者弗拉基米尔·普洛普在内的早期叙事分析者研究了几十篇童话故事，以求找出这些故事之间共通的主题。他和这些学者发现，大部分童话故事无论是在人物还是情节上都存在高度的一致性。

在这些童话故事里，一般都会出现一位为美丽的姑娘倾心的勇武王子，而这位姑娘之所以爱上王子，并非因为他的身份地位，而是因为他的内心。与此同时，这位美丽的姑娘正承受着周围环境的沉重压迫，并急需一位壮硕勇猛的英雄来解救她。故事中的男女主角一般都会一见钟情，但邪恶势力则会企图拆散两人，阻止这段感情开花结果。在故事的高潮，邪恶势力似乎占据了优势，而真爱仿佛将沦于万劫不复之中。然而，在这个时候，命运总会伸出神奇之手。魔棒轻挥，咒语声声，金光闪闪，霎时之间，破布变成了晚礼服，青蛙变成了王子。一见钟情果然是存在的，王子与公主喜结连理，从此过上幸福的生活。看到如此完满的大结局，孩子们安心睡去，在美好爱情童话的睡梦中徜徉。

研究人员丽特莎·唐纳及其同事对迪士尼电影中所传达的恋爱观做了检视，并将在26部电影中反复出现的与伴侣和家庭有关的主题挑选出来。他们所得出的研究结果与上文中的文学分析者所得的结果是一致的。研究表明，这些电影中绝大多数的男女主角在短短几分钟的时

间里便一见倾心，另外，这些电影多以美丽的外表作为理想伴侣的条件，且多以“从此过上幸福的生活”收尾。这么说来，在被问及对爱情的想象时，难怪许多孩子会将自己的未来伴侣描述得美丽大方、才华横溢、英勇无畏了。如果你问他们，找到这位理想的伴侣后，下一步的计划是什么，他们就会抛给你那种专门预留给不懂事大人的怀疑眼神：如果你遇到了打算和你一起白头偕老的伴侣，那么你不就注定要永远过着幸福的生活了吗？谁还需要什么计划呢？

青少年的悲情恋爱观

孩子们沉浸在寻找真爱的美梦中，而青少年却在促使他们坠入爱河的荷尔蒙大爆发中醒来。在英文课上，青少年们会接触到《罗密欧与朱丽叶》等有关薄命恋人的悲剧爱情故事，其中的男女主角虽然命中注定要为彼此倾心，却又被爱情遮住了双眼，从而遭遇悲惨的结局。这些青少年回到家后，又会接触到诸如《暮光之城》系列小说的悲剧爱情故事。《暮光之城》中的女主角是一位普通的中学生，在滂沱大雨中遇到了她的灵魂伴侣，看到了他在夕阳映衬之下的身影。这位吸血鬼美少年不但没有感情、惧怕阳光，还想吸女主角的血来饕餮一番。哎，但她偏偏就是无法抑制对他的爱意，这份爱早已是上天注定。

在爱情悲剧中，无论王子是罗密欧还是爱德华·卡伦，无论美女是朱丽叶还是贝拉·斯旺，这些都不重要。虽然时代不同，但这些故事中所暗含的爱情观都是一致的。与我们儿时看过的童话一样，爱情在命运之神将灵魂伴侣送入自己生活的那一刻起就悄然绽放了。然而，这些命中注定的恋情却无法得到完美的结局。青少年们坠入爱河的速度如此之快、跌得如此之深，他们没有意识到，两人相爱的速度以及彼此间承诺的重量将使他们坠落时的重力成倍增加。说到问题的源头，就是我们认定世上存在所谓“独一无二的真命天子”。如果每个人都有一个上天注定的爱人，而且这恋情偏偏注定多舛，那么你该怎么办

呢？面对这种情况，人们大多会选择与自己的梦中情人共同坚持过完这悲凄的一生，共同走到痛苦的终点。当青少年痛失自己唯一的恋人时，真的会觉得这样的恋情是注定万劫不复、此生不会再出现的了。

在孩子的童话和年轻人的爱情悲剧中有一条共同的信息，即人与人的相爱是命中注定的。这些有关缘分天注定的信息告诉我们：爱情是从天而降的，人们能够奇迹般地“永远过上幸福的生活”。但实际上，这些信息既不切实际又适得其反。在现代人的恋爱生活中，人们对命运的笃信不仅使人们在寻找爱侣的道路上误入歧途，还让人们对爱情的天长地久抱有不切实际的幻想。我们几乎忘了，大多数童话故事里的人物都会把愿望许在不该许的地方，而许多年轻人都是在走过歧途后才发现，那个从你脖子上吸血的人并不会为你带来不朽的爱情，他只会在你的脖子上留下一块咬痕罢了。若要依靠命运或神力来获得持久的爱情，你只能落个得不偿失的结果。

成年人的爱情故事

不幸的是，人们对于命中注定的爱情以及不可取代的灵魂伴侣的笃信，并不会随着成长而终止。2010年的盖洛普民意调查中，研究人员向10000多名成年人询问是否相信灵魂伴侣的存在，对于绝大多数人而言，这所谓的灵魂伴侣就是正在为他们苦守且注定要与他们共度一生的独一无二的爱侣。结果，给出肯定回答的人（88%）以压倒性的优势超过了给出否定回答的人。与爱人之间灵魂上的沟通可以通过努力不断加深，这样的观点的确无可厚非，但如果你只想依靠命运之手来斩获知心爱侣和一段甜蜜稳定的恋情，那可真是有些痴心妄想。

盲目地相信爱情应由上天注定，并且以童话故事作为相爱一生一世的根据，而不是依据感情持久所需的特质来自发地挑选爱侣——拥有美满持久婚姻的夫妻之所以只占所有夫妇的30%，很可能就是因为我们受了这种观念的蛊惑。我们不应把成年人的爱情故事看作童话故事或爱情悲剧，而应该作为推理小说来看待。如果你的目标是找到爱

情的真谛，或者说如果你寻觅的是真实而持久的爱情，那么你就不能把一切都交给上天去决定。推理小说总会以一宗案件作为开头，然后调查人员出场，寻找案件的源头。这些调查人员会搜集可靠的线索，将线索组织成合理的理论，然后再融合理智和直觉，将真相大白于天下。

在这一章里，我们来到了凄凉的婚姻犯罪现场：虽然90%的人都会在人生中邂逅婚姻，但其中拥有幸福持久婚姻的人仅占30%。在上文中，我们分析了一些造成众多恋人不欢而散的原因。我们知道，人们之所以从相爱变为淡漠，其中的一个原因就是，性欲要比喜爱之情更容易变淡。我们还将发现，如果想要探索为何收获永恒幸福的人凤毛麟角这个问题，可以从其潜在伴侣身上所具备的特质中寻找线索。在接下来的一章里，我们一起来看看到底应该如何选择更合适的伴侣，并探讨为什么我们只能为爱许下三个愿望这一问题。

话说到底，在我们的一生中，像寻觅爱人这样值得开展缜密研究和审慎抉择的课题真的是屈指可数。人生中很少有什么事能像心碎带来的失落感那样让人衰飒颓唐，反过来说，人生中也很难有什么事能像获得持久真爱这样令人神采飞扬。

永远幸福的秘密就在你的恋人身上

2008年夏天的一个晚上，我在出差之后，来到了华盛顿国家机场。当时，我与几位合著者碰了面，商量如何为有关离婚的一章内容收尾，说实话，这个过程并没有燃起我对爱情的信心。在等待行李的时候，我感到一只有力的手搭在了我的肩上，回过头，眼前出现的竟是格兰特和他的未婚妻艾玛。

7年前咖啡店里的那一幕霎时跃然眼前：格兰特在收银台前的夸张一摔，绝大多数人都会把他当成傻瓜看待，出乎我意料的是，艾玛并没有对格兰特另眼相看，而是表现得异常平静。或许她觉得格兰特已经羞赧得无地自容了，她做出任何反应都只会是在给格兰特的伤口上撒盐。在如此尴尬的情况下，艾玛的处变不惊让满心焦虑的格兰特得以摒弃恐惧，镇定地处理眼前的情况。通过艾玛表现出的行为，我对她的个性有了一个初步的假定。格兰特赞美艾玛时，艾玛表现得很谦虚，而在她向格兰特提出约会邀请时，却表现得十分自信。也许，艾玛的自信让格兰特放松了紧绷的神经，让他有机会去展现最好的一面。如果恋爱的一方提供了这个舒适的自由空间，那么这段恋情的持久发展便有了光明的前景。

明尼苏达的居民都深有体会——在漫漫冬夜，有那么几天，刮得让人感到晕头转向的刺骨寒风会骤然减弱，在沉静的空气中撒下一片宁谧与沉寂，让月光显得越发皎洁。2001年的某个冬夜，在格兰特和艾玛第三次约会将要结束之时，两人面对面地站在了艾玛家门口的门廊前。两人习惯性地保持着彼此之间大约50厘米的距离，讨论着今晚玩得有多开心。接着，一阵仿似有声的寂静笼罩开来，在这停顿的一

刻，两人对接下来要发生的事情都心知肚明了。格兰特紧紧地盯着艾玛的双眸，缓缓地向她的私人空间一点儿一点儿地靠近。

在那周稍早的时候，格兰特告诉我，他想要吻艾玛，还问我他是不是已经爱上艾玛了。那天离开时，格兰特在开门之前向我吐露了他最后的一点儿疑虑。他担心，如果跟艾玛产生感情上的纠葛，那么，他与这么一位善良、天真且真诚的人有可能连朋友也做不成了。当他把这些话大声说出来之后，他只是看着我，我一边宽慰地咧嘴笑着，一边会意地点点头。

在那个皓月当空的冬夜里，约会后的格兰特与艾玛面对面地站着，望着彼此的双眸。听到接下来发生的事情时，我觉得一点儿也不出乎意料：就在格兰特在一点儿一点儿地逼近艾玛的私人空间时，艾玛一把抓住他夹克的翻领，将他拽到身旁，吻上了他的双唇。

第2章 在爱情里许下三个愿望

那年圣诞节的前夕，即将高中毕业的朋友安娜决定与自己的处女之身告别。虽然她在做其他事情时几乎都要找到确凿的理由，但非要等到高中最后一年才献出自己的第一次，这可并非她的有意而为。安娜不仅保持着优异的成绩，她还是排球场上的明星，并担任着圣文森特天主教堂的主日课程的讲师，生活中的事情已经让她应接不暇了，哪有时间在这种事上花心思呢?

安娜咄咄逼人的面庞、健壮的双肩以及不太顺溜的刘海，都散发着一股浓浓的“臣服于我”的吸引力。我向来对性虐待毫无兴趣，安娜也从来不想和我这样的普通人有什么亲密接触，因此，“性趣”不相投的我们一直保持着纯洁的朋友关系。我打发空闲时间的方式颇受安娜欣赏，因为放松和享受是她为数不多的一个弱项。因此，当她想从五彩斑斓的生活中抽离的时候，都会来图书馆找我。通常在上第二节课之前，我都会在图书馆里学习，安娜则会开车带我到老街上的温切尔甜甜圈店，买上一打甜甜圈。

避开了父母、老师以及教练，安娜还是挺招人喜欢的。她因对自己的严格要求所筑成的心墙以及想要为别人留下好印象的迫切都在此时渐渐消融，让她得以把最好的一面展露出来。在与我讨论高中生活时，她便从别人口中的“紧绷姐”摇身变成了“开心果”。只要一打甜甜圈、一杯巧克力牛奶和一位不甚出彩的朋友，就能让安娜感到心满意足了。

那是12月的一个傍晚，安娜突然告诉我说，她有一件事需要处理。安娜习惯在一本黄色的超大号纸簿上列出各种清单，并利用这些

清单上的内容更好地实现她的雄心壮志。她从纸簿上撕下一张清单，不知怎么的，“献出第一次”竟赫然列在了清单的第一项。

“我觉得是时候把第一次交出去了。”

“嗯……那你有没有定好要和谁……”

“当然没有，但我必须把这个心愿了了。我都18岁了，都快高中毕业了。”

“那好吧，你想要和哪种类型的男生……”

“我对他有三个要求：性感、健壮，还要信奉天主教。”

回想起来，我们当时的谈话有许多内容都让人摸不着头脑。但在当时，我之所以感到疑惑，是因为搞不清楚安娜为什么通过一本超大号纸簿就将整件事想透彻了。我们把地平线中学的500名男生看了一个遍，终于筛选出5名候选人。安娜把这5名候选人的名字写了下来，一举一动之间，她长期压抑的性欲简直要倾泻而出了。

其中一名男生明显在三项要求上超出了其他候选人。这个男生名叫杰克，年仅15岁，是个尚未成熟的大男孩，作为首发四分卫的他，以令人瞠目结舌的运动才能和壮硕的体魄博得了众多女生的关注。他的身材就像希腊神话里的阿多尼斯，80多千克的结实肌肉，搭配着将近1.9米的身高。在紧握橄榄球时，杰克黝黑前臂的肌肉还会连连跳突，这让性感又壮硕的杰克在安娜心中又加了分。除此之外，杰克的家人还是安娜在圣文森特天主教堂的教友呢！

那次会谈之后，安娜以惊人的效率按清单所列事项一步步地向目标靠近。她不仅担任了教堂的迎宾人员，还延长了练习举重的时间，好与橄榄球队的举重时间有所重合。我们的会谈刚过14天，安娜便告诉我，她已经和杰克在附近一家比萨店的停车场里舌吻了。安娜想把

计划有条不紊地推进下去，于是决定在第二次约会时“上二垒”，第三次约会时“上三垒”。第四次约会被定在圣诞节前夕的弥撒之后，杰克和安娜打算互换礼物，但杰克不知道的是，这也是安娜计划初尝禁果的一夜。

圣诞夜当晚，作为弥撒的收尾活动，教堂信众手捧白色蜡烛，吟唱着《平安夜》走出教堂大门。信众们对着星空放声高歌，而身着蛋壳白色丝裙的安娜却偷偷把目光投向左边的杰克，端详着他那张天真无邪的脸庞，以及透过白色羊毛衫若隐若现的前臂。杰克的俊美、力量以及从他口中飘出的那微微带喘的一曲《平安夜》，都让安娜被欲望占领、不能自持了。

弥撒过后，安娜的父母都去参加一个圣诞聚会，也就是说，她家里在几个小时内都不会有人来打扰了。两人默不作声地开车前往安娜家，燥热的空气中弥漫着两人心中的渴望。到家之后，安娜带着杰克走下长长的楼梯来到地下室。她打开两盏镀银的驯鹿台灯，台灯上的12枚灯泡已被她的母亲换下，安上了能交替发出红绿光的新灯泡。两人坐在柔软的白色地毯上互换礼物，安娜送给杰克的礼物中，有一双两边绣着圣诞老人的红袜子。她拿起袜子向杰克展示，只要按下圣诞老人的鼻子，这双袜子便能奏响一曲《银色铃铛》。

杰克脱下他的平跟休闲鞋和黑袜子，把两只袜筒一直穿到膝盖上。他朝安娜望去，想要逗她一乐，没想到安娜却猛地扑到了他的身上。不到几秒的时间，地下室里便“白衣飞舞”起来。又过了几秒，两人已毫不掩饰地赤裸相见了。杰克身上只穿了那双圣诞老人袜，袜子紧紧地罩在他健壮的小腿上——任务就在眼前，但脱袜子实在太费工夫了。这是两人的第四次约会，时机已经成熟。就这样，在循环播放的《银色铃铛》助兴下，安娜和杰克终于完成了期待已久的行房之愿。

不一会儿，两人的性爱之旅便结束了。

杰克瘫倒在安娜的臂弯里，像完成了什么苦力一样地叫道：“终于做完了！”安娜触觉上接受的刺激很快就消退下去，其他几种知觉一个接一个迅速地启动。她的耳朵听到了《银色铃铛》的音乐声，双眼聚焦在杰克牙套上卡着的那块浸漫着口水的圣餐面包上。现实夹杂着苦涩向她袭来，她不禁皱起了眉头。原来，两人因太过着急，竟把避孕措施忘得一干二净了。

要是她刚才一不小心怀孕了，那可怎么办呀?

圣诞节一早，安娜便拨通了我的电话。我和她已经做了三年的朋友，但从她声音里听到恐惧，这还是第一次。我想，估计安娜第一次对前途产生了迷茫感吧。她对望不到头的未来进行了一番深思熟虑，说道：“如果杰克永远也学不会防范带球突袭，所有大学都不愿招他怎么办？要是他文学不及格，毕不了业怎么办？如果他这一辈子每到周日都只会喋喋不休地念叨橄榄球，那可怎么好呀？”

安娜能够接受自己意外怀孕，但一想到每个周日都要与杰克共度就会感到头疼。在那担惊受怕的一段日子里，安娜常常会说：“我怎么就看上那样的人了呢？”

我们是如何选择恋人的

我对两性关系进行的研究表明，许多矛盾重重的恋人都难以回忆起当初恋爱的原因到底是什么，这一点着实出乎我的意料。在2007年的《咨询心理学》杂志中发表的一项研究中，帕特丽夏·弗雷泽和我召集了47对正在恋爱中的恋人来到实验室，想要研究恋爱中的情感及矛盾的处理方式。我们让实验对象在5分钟内回答“你的恋人最初吸引你的特质是什么”这一问题，以此调动恋人们的积极情绪。而出乎我们意料的是，这个问题许多人都答不出，其中有的人简直被这个问题搞得一头雾水，只得相视而坐，缄口不言地苦苦挨过这难熬的5分钟。借用一位实验对象的话来说：“某天你会惊醒过来，在心里纳闷为什么会喜欢上这个人并和这个人厮守这么久。”

恋爱是如此的错综复杂，让人意乱情迷，如果你想不起当初让你坠入爱河的因素到底是什么，也无可厚非。还没等回过神来，你已经和恋人相恋两年，甚至已经结婚二十载了。后退一步，思考一下恋爱的初衷，或许我们就能更好地了解安娜是怎么看上“那样的人”的了。

两个初次见面的人一见钟情，决定努力经营这段关系，这时，一段恋情便开始了。若要了解两个人在恋情中是如何结合的，我们不妨参考一下许多读者在小学时都接触过的一项科学定律。

小学三年级的时候，艺术课老师布置给我一项作业：用水彩把我家的房子画出来。当时，在画好了我居住的用褐色砂石建成的房子之后，我还想在房子的周围画上一圈白杨树。但不巧的是，我发现水彩颜料盒里的绿色水彩不见了。一幢少了绿树环绕的屋子哪还能算得上家呢！我顿时觉得万念俱灰，懊恼地把顶着西瓜头的脑袋埋进两只小

手里。艺术老师看到了我这位年轻艺术家的纠结，她走到我的书桌前，蹲下身来，柔声地向我借用我的笔刷。

她用我的笔刷蘸了一点儿黄色颜料，点在一张便笺纸上，又蘸了一些蓝色颜料，与黄色颜料混合在一起。看着绿色的颜料跃然眼前，我还以为目睹了一场奇迹的发生。当然，这并非什么奇迹，只是一项基本科学定律的呈现而已——有些东西只有在把两项截然不同的因素相结合后才会出现。

同理，只有两个人结合在一起之后，我们才能比较清晰地看到这段恋情的发展情况。两个人组成的恋爱关系并非是简单地相加，而是两个人特质相结合的产物，是由两个人的结合而催生出的新产物。因此，当两人初次见面的时候，我们很难预测出他们的未来。借用前文中的例子，一开始我们所能看见的，只是你是“黄色的”，而你的伴侣是“蓝色的”罢了。

社会心理学家阿特·阿伦与他的同事策划了一项有关亲密感的视觉实验，将两个人在恋爱关系中的结合过程表现得淋漓尽致。阿伦和同事想用图像来测量人与人之间的亲密感，于是让情侣们看了两个圆圈组成的画面。其中，有的圆圈完全没有重叠，有的则完全重叠在一起。情侣们对于两个圆圈重叠程度的判断，与他们在恋爱中的亲密度以及恋情能否撑过3个月都具有相关性。

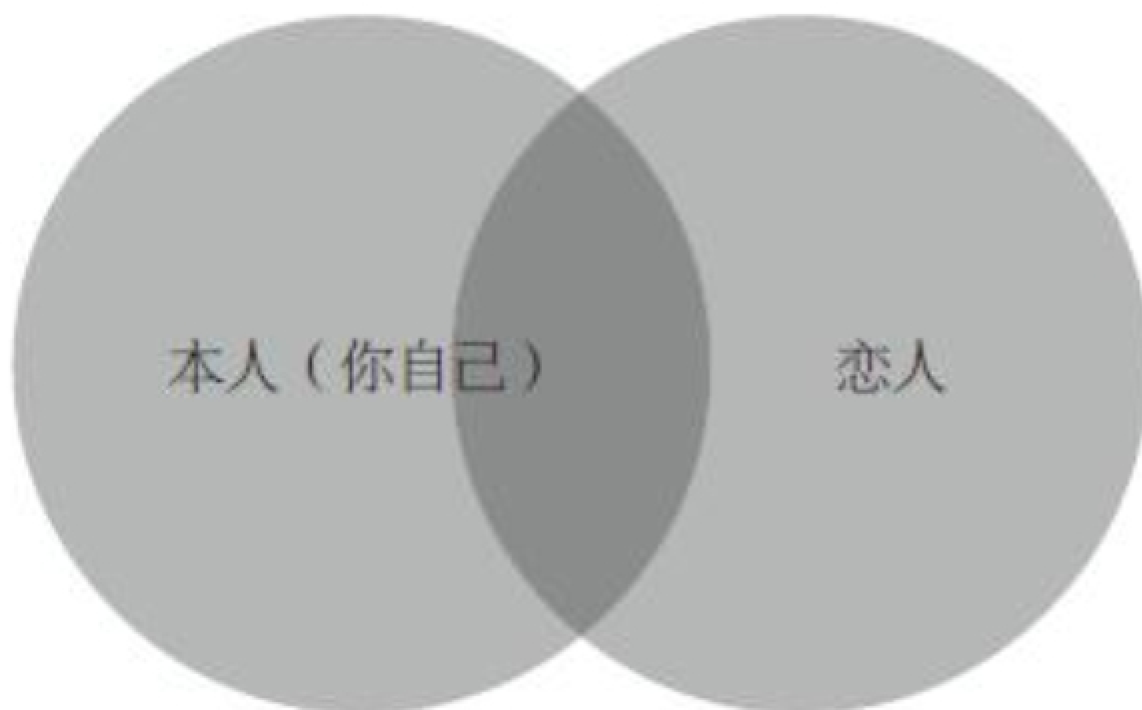


图2–1 自己与恋人之间的相互依赖程度

两个圆圈之间的重叠程度可以表示本人（即自己）以及恋人（即恋爱关系中的另一人）在恋爱中的亲密度。研究人员常常会用“本人与恋人的乘积”来表示两个圆圈交叠的区域，而非“本人与恋人之和”，这种方法让我们看到，恋情是你与恋人各自的特质相互作用的独一无二的产物。用乘积来表达的方式告诉我们，你与恋人在恋爱中的亲密关系并不会让你们失去自我，恰恰相反，与恋人之间的互动会让你们激发出新的可能。举例来说，一对情侣，其中一方创造力十足，另一方则做事认真严谨。如果两人能协力合作，通过他们各自的特质相互影响，这段恋情很可能会让他们斩获良多。

你与恋人身上独有或固有的品性，被心理学家称作“特质”。人们常常考虑到的一些恋人特质，涉及体征、能力以及性格等方面。特质指的是某人身上固有的特征，因而比较便于发现。

表2–1

体征	能力	性格
面容	智力	热衷探索新事物
身材	体育才能	待人和善
性别	赚钱能力	外向
种族	幽默感	做事严谨

从实验对象的少儿时期一直追踪到他们的中老年时期，经过精心组织的纵向研究表明，人的特质在一生中都不会有太大的改变。外向的孩子很可能成长为外向的成年人，喜爱寻找刺激的青少年在退休后则大多成为脾气暴躁的老人。人们很容易犯的一个错误，就是期望自己的恋人终有一天能够把旧的习性摒弃掉，更离谱的是，期望依靠结婚生子给恋人带来巨大转变的人亦不在少数。凭恋人在恋爱前几年的表现，你就可以推测出你们同居、结婚、成为知己，或是有了孩子之后的日子是什么样的。特质的稳定性到底是好是坏，这就要看你所选择的恋人身上的特质到底是什么了。

话虽如此，但在恋爱一开始就能准确读懂恋人的特质并非易事，因为当两人的亲密关系刚刚展开的时候，那股特殊的化学反应会让人激情澎湃。恋情刚开始时的痴迷，常会让恋人以及这段恋情在你的眼中被罩上玫瑰色的光环，社会心理学家桑德拉·默里及约翰·霍姆斯称此现象为正向错觉。

坎特伯雷大学的加思·弗莱彻及帕特里克·科尔，对48项有关恋爱关系中正向错觉的研究进行了总结，他们把这些研究结果归纳在一起，想要看看“情人眼里出西施”是不是绝大多数研究结果的共同之处。他们发现，无论是对恋人以往性格和行为的评价，还是对这段恋情未来走势的预测，作为恋爱者的实验对象给出的答案都要比朋友、家人或研究人员这些局外人更加乐观。默里和霍姆斯还发现，恋爱双方都会选择策略性的自我呈现，也就是说，他们会展示自己的优点并且掩饰

缺点，而这对于“情人眼里出西施”的错觉而言，无疑又蒙上了一层迷雾。

所以说，在恋情开始的时候，有不少因素都在混淆你的视听，让你难以对恋人和这段恋情做出客观准确的判断。在生理层面，我们要提防内啡肽的掺和；在心理层面，我们被正向错觉蛊惑着；除此之外，恋人还会在刚开始的几个月对你展现出自己最美好的一面。这些因素都让恋人的积极特质凸显了出来，但随着你与恋人的不断亲近，之前隐藏着的特质便趋于明显了。

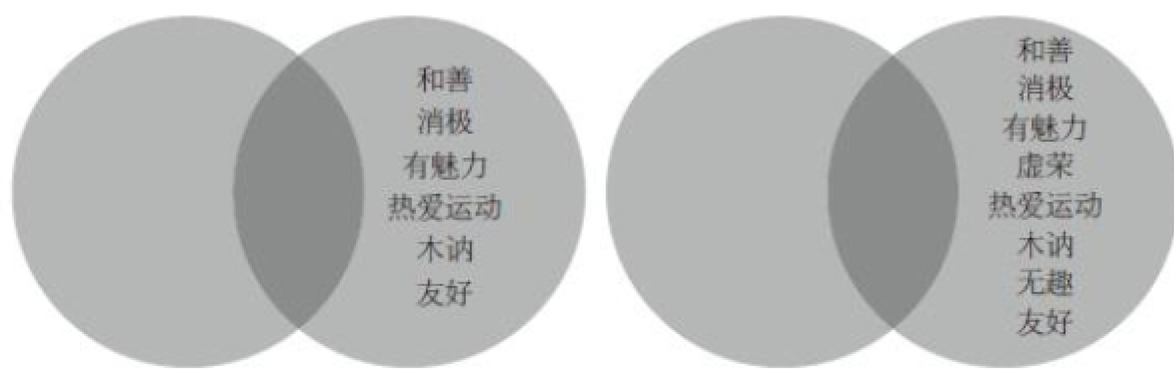


图2–2 有些特质只有随着亲密度的增加才会显现

这些研究让我们看到，恋爱竟会如此严重地削弱我们的判断力。这样看来，众所周知的“爱情似毒药”的说法并非空穴来风。站在一个比较客观的视角来看，驾车冲出热恋的迷雾到达理智彼岸的做法并非上策。在恢复理智之前，把车钥匙交给比你更明理的旁观者可能是个更明智的选择。但是，能够驾车带你摆脱重重热恋迷雾的人只有你自己。

要等到热恋的迷雾散去，策略性自我呈现的眼障被掀开，感情矛盾的不和谐之音彻底奏响，有时需要整整几年的时间。在恋人看到对方的真面目之前，两人的关系可能已经步入正轨，为抽离设下了重重障碍。有了同居、养狗以及结婚等约定，即便恋爱双方矛盾激增，也无法轻言分手。结束一段不成功的恋爱关系，需要投入大量的时间、

精力以及期盼，而在这时，人们总会懊恼自己没有尽早地预料到这类灾难性的收场。

然而，如果我们能够识别那些可以预示恋情走向的特质，就能在恋情发展之初看出灾难的前兆了。

理想的伴侣有哪些特质

和绝大多数人一样，我的朋友安娜也希望得到一位具备一定特质，符合某一类型的对象。类似的理念常常会在人们谈论与约会有关的话题时出现。比如，有的人会说："他完全就是我的菜"或"她的长相完全符合我的标准"，也就是说，人们会对特定的特质有所偏爱。对安娜来说，她所要求的特质有三点：性感、健壮、信奉天主教。

特质能够帮助我们更好地预见对方未来的表现，举例来说，大学里的教练可能会综合杰克的速度、力量以及在球赛中的表现评估他的运动才能，通过判断他在运动方面所具备的特质，教练们便能预测出杰克是否拥有成为顶尖大学橄榄球球员的潜质。同理，心理学家也能对某人几年后的生活满足感、工作业绩、犯罪概率以及婚姻质量等问题做出预测。他们知道，无论所处环境如何，具备某种特质的人所做出的反应都是相似的。

朋友之间在谈论新的爱慕对象时，往往会有意无意地提到对方身上与恋爱有关的特质。这种讨论一般都会以"他人怎么样"或者"她是个什么样的人"等问题展开。虽然有些人不大愿意对你详细解释，但在描述一场失败的约会或一位新出现的爱慕对象时，大多数人都能飞快地说出一连串对方的特质。我觉得自己并不是一个喜好打探是非的人，但我必须承认，类似下文中这样的对话我倒是碰巧听到过几次：

女人甲："说说看，他是个什么样的人？"

女人乙："嗯……他是一个律师，毕业于乔治城大学。他不算高大，但是我觉得他应该有健身的习惯。他的身材很棒，他的眼睛

简直太迷人了！他人很体贴，有点儿话痨，但是这也没关系啦。反正，我觉得他……”

就这样，她的话匣子便打开了。在与别人讲到自己的新恋人时，我们大多会讲得眉飞色舞，而且我们用来描述对方的语言中，往往包含着许多有关对方特质的信息，比如职业（即“律师”），智慧（不经意提到的“乔治城大学”便暗含着这层意思），以及体貌特征（有关是否“高大”的讨论）。通过刚才的对话，我们立刻就能听出，女人乙并不希望朋友将“有点儿话痨”看作“以自我为中心”或“惹人讨厌”这样负面的特质。我们会很自然地将他人的行为归类为各种特质，因为直觉告诉我们，这些特质能够帮助我们预测他人对待我们的方式或是在各种环境中的反应。

在有些研究中，研究人员会让实验对象说明心目中的理想对象应具备的特质，我对这类研究进行了整理，并将其中经常提到的特质归纳在一起编出表2–2。我们来做一个简单的练习，把你希望伴侣所具备的特质在下图中圈出来。你希望对方的身高是1.67米还是1.8米？你希望对方样貌出众还是长相普通呢？

表2–2 你对理想伴侣有何要求？

身高（厘米）	163	167	172	178	183	188	193
收入（美元）	17 499	24 999	34 999	59 999	87 499	99 999	多于149 000
学历	高中	本科	博士	医学院	法学院		
政治倾向	共和党	民主党					
宗教信仰	天主教	新教	犹太教	伊斯兰教	佛教	不可知论/无神论者	其他
种族	白人	拉丁人	黑人	亚洲人	其他		
长相	普通	迷人	非常迷人				
是否友善	略微刻薄	略微友善	比较友善	非常友善			
是否有趣	略微无聊	略微有趣	比较有趣	非常有趣			
智力水平	迟钝	普通	聪明	非常聪明			

为何你只能许三个愿望

想要靠巧妙的策略来挑选一位中意的伴侣，你必须要考虑两个关键的问题。首先，你对伴侣有哪些合理的愿望？另外，你应该如何分配这些愿望？安娜在物色恋人时提出了三个方面的特质要求，在这一点上，她做得挺对。但是，她对愿望的分配方法却让整个恋人挑选过程误入歧途。我们将会在接下来的章节中集中讨论如何分配你的愿望，在此之前，让我们先搞清楚为何我们只能许三个愿望。

假设有位女士想要找一位高大的男士，并认为1.83米以上的身高才能算得上高大，那么只有20%的男人能达到这个身高标准。也就是说，如果屋子里有100名随机选出的单身男士，而你只想挑选身高超过1.83米的人，那么其中80名男士都要被淘汰离场。实际上，只要你的

选择超出了平均值，那么你的可选项目就会受到很大的限制。这并不表示你的爱情故事会有一个索然无味的结局，也不意味着你注定要和毫无出彩之处的伴侣一起消磨完这漫漫人生。恰恰相反，这个理念说明你需要好好考虑一下哪些特质才是保证恋情长久的必需条件，然后寻找在这些特质上超过平均值的伴侣。

表2–3 符合各项标准的人所占的百分比

（男性）最低身高（厘米）	175 50%	178 40%	180 30%	183 20%	185 10%	188 少于 5%
（女性）最低身高（厘米）	163 50%	165 40%	168 20%	170 10%	173 少于 5%	
年收入（美元）	35 000 50%	45 000 40%	60 000 30%	87 000 20%	100 000 10%	150 000 少于 5%
学历	高中 50%	本科 30%	博士 少于 5%	医学院 少于 5%	法学院 少于 5%	
政治取向	共和党 27%	民主党 31%	无党派 40%			
宗教信仰	天主教 24%	新教 40%	犹太教 少于 5%	伊斯兰教 少于 5%	佛教 少于 5%	其他 少于 5%
种族	白人 62%	拉丁人 13%	黑人 12%	亚洲人 4%	其他 9%	
长相	普通 50%	迷人 10%	非常迷人 少于 5%			
友善程度	低 50%	中 20%	高 少于 5%			
有趣程度	低 50%	中 20%	高 少于 5%			
智力水平	低 50%	中 20%	高 少于 5%			

我和安娜在图书馆里筛选性感、健壮且信奉天主教的男孩时，候选人原本包括学校里整整500名男生。但安娜的三个愿望很快就让够格的人选变得寥寥无几了(注)：

·性感的男生在外貌上应该优于90%的人。也就是说，在500名男生中，只有50个人能达到这项标准。

·天主教徒所占的百分比是24%，这样就将可选人数从50个人削减到了12个人。

·校队里的男生仅占10%，因此，健壮这一选项的可选人数从12人就减至了1.2个人。

·从概率上看，杰克便是安娜综合三个愿望后所得到的产物。

我的确希望人人都可以从一位神奇的伴侣身上找到自己所需的所有特质，但是，如果安娜又加了一个愿望，比如说希望对方支持共和党，那么从概率上来说，在整整500名候选人中，将没有一个人能够符合她的标准。如果我们都能无休止地许愿，那么生活的确会简单得多。但是，研究人员发现，如果你对伴侣提出的要求太多，那么你这种“疯狂抢购恋人特质”的做法将让你付出巨大的代价。

在明尼苏达大学就读时，我对安娜的候选人人数遭到大幅削减的原因有了一个更为全面的认识。研究生第5年时，我读到了一篇由我们系的奥克·特勒根及戴维·里肯两位教授合写的论文，两人通过对海量信息的分析，考察择偶是否会因有意图的选择而呈现出可预见的规律。如果人们在伴侣的选择上有所企图，那么在数据中应该能够看出，一些特质要比其他特质更受大家的重视。两人对4项相关研究进行了分析，所得的结果用调查报告的标题来总结非常合适，即《人类的配偶选择带有偶然性》。也就是说，单身人士在选择伴侣时大多是碰巧而非有意为之。

尽管单身人士绞尽脑汁地幻想自己的理想伴侣，但大多数人最终选择的伴侣往往与他们理想的类型相去甚远。这一点让我觉得很有趣。里肯和特勒根的研究论文发表于1993年，属于最早提出相关问题并进行探讨的研究。这篇文章所引出的后续研究数量要远远少于我的预期。正是这个问题，驱使我坐下来，拿起纸笔和计算器。受好奇心的驱使，我将研究目标放在了以下问题上——为什么会出现这种情况呢？也就是说，为什么有这么多人都得不到他们的理想伴侣呢？

我认为，伴侣选择的过程之所以有如此高的随机性，其中一个原因就是，单身人士对特质的要求实在是太多了。通过概率计算可以知道，他们对于对方特质的绝大多数要求都没有可能实现。我觉得，这个切入点非常有趣。诚然，这是一个大问题，想要解决并不容易，因此，我暂且把这个问题放在了一边，继续进行有关情侣分手以及恋爱情感方面的研究。但是，我仍然对之前的这个课题念念不忘，我想知道人们在恋爱对象的选择上为何不能如愿以偿。这股好奇心与日俱增，我不得不坐下来，把对爱情为何只能许下三个愿望的原因在这本书中进行解读。

在阿波利斯奋笔疾书有关特质和概率的时候，我并不知道，与此同时，正在哈佛大学攻读物理学博士学位的学生戴维·克斯滕鲍姆也在考虑同一个问题。戴维对这个问题的灵感并非来自某篇研究论文，而是因为他和他的研究伙伴一直苦于找不到人生伴侣。他们开始在黑板上创建理论，想要解释找不到女朋友的原因。最终，他们锁定了德雷克公式——这个公式被用来估算宇宙中有生命存在的星球数量，这个方法利用排除法来缩小选择范围，以减小可选选项的数量。也就是说，你可以拿一颗恒星（比如说太阳）这种容易辨识的东西为坐标，如果这颗恒星的旁边没有行星，那么你就可以把这颗恒星排除出去；如果某些行星距离恒星太远或是太近，不足以为生命提供生存的条件，那么你就可以将这些行星排除出去。凭借这一方法，我们便可以很快地缩小范围，锁定可以为生命提供生存条件的行星。

刚刚提到的那个哈佛学生戴维·克斯滕鲍姆现在在美国国家公共广播电台做记者，他在广播节目《美国生活》中讲到过他与研究伙伴利用德雷克公式寻找合适女友的故事。他们首先划出了可选的人群，也就是在波士顿居住的60万人口。他们很快就认识到，从异性恋男士的视角来看，他们必须将这个数量减至一半，因为在这60万人口中，大约有30万人都是男性。如果加上“女性年龄在20~40岁之间”这个条件，那么这30万人选的数量又会进一步削减至大约10万人。再加上“拥有大学文凭”这一标准，这剩下的10万合格候选女性中又会有75000人被淘汰出局。与我和安娜在高中图书馆里的发现一样，戴维与他的研究伙伴也意识到，在对恋爱对象的特质提出了三个要求后，候选人的人数便出现了明显的下降。以上文中的例子来说，60万的人选最终被削减到25000人，也就是说，原本的候选人中有96%的人都被排除了出去。

通过下面这个例子，我们来看一看在筛选符合你各项要求的对象时，你的人选将有多快被淘汰殆尽。如果你要求对方的三项特质都处于中等水平（即位于50%的水平），那么在100名候选人之中，只有13人能符合你的条件。如果你要求对方的三个特质都位于人群中的前5%，那么你找到合适人选的概率便只有1/10000。如果你遇不到这个人的话，又该何去何从呢？大多数人的伴侣身上不仅不具备他们最看重的特质，可能还混合着杂七杂八的其他特质。也许你恰巧走运，能遇到一位个性讨人喜爱的伴侣，但是，这种福气并非是人人都能拥有的。

表2–4 对特质要求的高低会影响寻找到对

概率	身高范例（厘米）	收入（美元）	外貌
13%	175	35 000	普通
3%	180	60 000	迷人
1%	183	87 000	迷人
0.1%	185	100 000	非常迷人
0.01%	188	150 000	非常迷人

如果你的仙女教母突然出现，让你许下三个有关理想伴侣的愿望，你会怎样利用这个机会呢？如果你能明智地分配这些愿望，恋情稳定和美满的概率就能得到大幅的提升。最合适的做法就是了解客观的概率，接受这些概率为伴侣选择所带来的局限性，然后综合你认为伴侣身上最重要的三个特质，并做出最好的决策。

参照以下这个例子，让我们来看看在各种条件的局限下，择偶过程是怎样进行的。当我还是一个孩子的时候，我梦想着有一天能够赢得一次由玩具商店赞助的60秒大血拼的机会。我幻想着如愿以偿的那天，并对父母兴致勃勃、喋喋不休地罗列着我计划要购买的几十种玩具。我的父母耐心地听着我的大计划，好心的他们不想打破我异想天开的美梦，他们并没有告诉我，要在短短的60秒钟内拿到那么多的玩具是绝对不可能的。如果真的赢取了大血拼的资格，我就会把映入眼帘的玩具统统揽入怀里，在还没拿到我最想要的玩具之前就把时间用光了。同样，单身男女对灵魂伴侣大多抱有不切实际的幻想，他们往往把“只能对特质提出三个愿望”的限制条件抛到了九霄云外。这样一来，他们一看到想要的某一种特质时便急着下手，从而导致与自己真正的理想伴侣擦肩而过。

从一个心理学家的视角来看，能实现三个愿望的仙女教母好就好在她能让许愿之人暂停下来，细心地思考，在伴侣的选择上什么才是最重要的。即便仙女教母在实现你的愿望之前突然被召唤去了其他的

地方，但由于之前静心考量了你在理想伴侣身上所重视的特质以及原因，你不仅有可能在挑选伴侣的过程中受益，而且还有更大的概率来实现这些愿望。在下一章中我们将会看到，这三个愿望是需要我们进行精心分配的。

许愿需谨慎

圣诞夜过后的第5天，安娜第一次感觉到来月经是一件多么让人如释重负的美事啊。在那忐忑不安的5天里，安娜埋首于有关怀孕和分娩的研究中，她不仅了解到避孕的必要性以及受孕率在一个月内时高时低的生理知识，她还发现抚养孩子是颇为费钱的一项苦差事。

安娜同时发现，在压力如山倒的这些日子里，杰克并没能给予她什么慰藉。安娜把自己可能怀孕的消息告诉杰克之后，他不仅不接她的电话，在学校里也处处躲着她。杰克的做法自然不可原谅，但他之所以这么靠不住，并不是因为他冷酷无情，而是因为他在面对危机时易于崩溃的特质。敌队的防守组教练通过分析橄榄球比赛录影，总会揪出他的这个弱点。敌队知道，杰克在巨大的压力下是无法做出果决判断的，因此在防守上针对他展开了激烈的闪电突击，让他无暇判断这错综复杂的区域防守阵势。由于安娜会给身边的人带来巨大的压力，加之杰克遇到压力就不知所措，因此两人如果建立起长期的恋爱关系，前景可谓是一片黯淡。

安娜的故事结局很简单，但我觉得简单挺好。她和杰克分了手，在开始下一段恋情之前间隔了一段时间，并且利用这段时间总结了上一段恋情的漏洞，将她看重的理想伴侣的特质排出了先后顺序。之后，她找到了新的恋人，此人的特质不仅符合她改良之后的要求，而且与她本人古灵精怪的特质更加般配。一切都是如此简单，如此美好，如此有安娜的作风。经历过上一段的风雨之后，安娜收获了微不足道却又弥足珍贵的进步。

再次见到安娜是在第二年的秋天，我去探望正在法学院上二年级的她。在新英格兰那个凉爽的早晨，我们坐在露天的看台上，手捧热拿铁，一边吃司康饼，一边看她正在参加校内橄榄球赛的新男友。他看上去并不健壮，在球场上的表现也和体格一样，并无特别出彩之处。安娜说他很可爱，从外形标准来看，可爱要比性感靠后得多。虽然他是个路德教徒，但他拥有的其他特质不仅源源不断地给安娜送去快乐，还给她的心灵带来了慰藉。在安娜看来，他就像是一打甜甜圈那样招人喜爱。

---

1. 我们的筛选方式是简易版的，忽视了至少三个影响伴侣选择的因素：3%~6%的男生喜欢同性；30%的中学男生已经有了女朋友；在剩下的单身异性恋男生中，有多少人会与安娜互有好感，这还说不准呢。

第二部分 千万别选错恋人

第3章 为何我们会浪费自己的愿望

我的爱情入门课发生在大学三年级。当时，课业中死记硬背的内容和多选题让我厌烦，于是我决定报名参加钢琴课，希望对我的智力有所启发。每周五下午，我都会来到音乐学院昏暗的地下室，与莉迪亚一起进入另一个世界。莉迪亚是一位博士生，她的任务就是让我在钢琴旁不至于完全找不到方向。我总能看到她坐在狭小的练习室里，乐谱上方的台灯投射出柔和的白光，雪纺绸、蕾丝和丝绸质地的衣服垂坠在她的体侧，让她拥有了一种虚无缥缈的气质。若是在18世纪欧洲的演奏大厅，她的装束绝对堪称恰如其分，但在20世纪90年代初那种乏味且虚无主义横行的大环境中，她的打扮却有点儿让人啼笑皆非。

在跟随莉迪亚学习的一年中，我不仅在音乐和历史方面收获颇丰，也为我对现代人情感难题的研究播下了种子。莉迪亚是一位出色的老师，堪称是19世纪欧洲音乐及历史的百科全书，对19世纪末的浪漫主义时期音乐尤为精通。即便是面对像我这样的入门级新手，她也倾注心血，决心将我培养为一位博学多识的专家。因此，在演奏每一首曲目时，她都会告诉我作曲家的历史背景以及这些背景对其音乐的影响。不少处于浪漫主义时期的作曲家都会从自己的爱情生活中汲取大量灵感，包括刻骨铭心的热恋、轰轰烈烈的追求以及痛彻心扉的失恋。

其中，我最喜欢的故事是莉迪亚在我死气沉沉地重复完肖邦的一首进行曲之后复述给我的。显然，我味同嚼蜡的表演无疑是对这首艺术珍品的羞辱，莉迪亚按捺不住心中的怒火，蓦地把我从琴凳中央赶到了一边。她把眼镜往上推了一推，长吁了一口气，然后用这首曲子

应有的感情和张力完成了演奏。之后，她对我讲起了肖邦动荡不安的情感生活——在音乐为肖邦的爱情和婚姻带来了翻天覆地般变化的同时，也让他坠入了激情澎湃的爱情狂潮。

顶着一头蓬松卷发的肖邦身高只有1.52米，体重也不过45千克，海盗式衬衫上的褶皱从他做工精良的西服翻领上面冒出来，袖口则伸出一双崭新的白手套。他所谱写的歌曲用如雷贯耳的和弦贯穿全曲，就在大家觉得要以阴郁的情感结尾时，一曲柔和的旋律却潺潺流出，带来无可抗拒的美，让最心不在焉的听众也不禁侧耳倾听。肖邦在作曲中对力量和阴柔的精准拿捏，用音乐家罗伯特·舒曼的“藏在花中的一尊大炮”来形容真可谓恰到好处。通过神奇的技艺，肖邦唤起了大众的激情，让万千心灵因渴望而隐隐作痛。

1836年，在巴黎参加一次宴会时，肖邦遇到了亚曼丁·奥格尔·鲁西·杜彬。这位19世纪极负盛名的女性作家有一个更广为人知的笔名：乔治·桑。她不仅吸烟，还穿着男人的衣服，她用这种出位的方式以及她的笔名向19世纪男尊女卑的制度提出挑战。肖像画中的她，面部的比例让人赏心悦目，但从整个身体来看，却给人一种不协调的感觉。虽然人们认为她的外貌有些粗线条，但很少有人不赞誉她文笔的细腻。法国文学评论家雷恩·多米克说，桑的文字“就如水量充沛且清澈透明的河流，淌过鲜花怒放的河岸和草木葳蕤的绿洲，而旅途中的人们则在河边流连忘返，沉浸在自己的美梦中”。

当身着海盗衬衫的肖邦和桑第一次相视而立时，该是多么古怪却又引人注目的一幕呀。那熠熠闪耀的光环、创意无限的潜能以及肖邦与桑之间让人眩晕的化学反应，一定是在座的各位有目共睹的。就像遇见暗恋对象时孩子们表现出轻蔑之气一样，初识时，两人都对彼此表现出厌恶之情，以此抗拒着从对方身上散发出来的吸引力。几个月间，两人都企图以漠不关心的姿态抵抗爱意，但爱情是不由人的，最终，肖邦和桑狂热地坠入了爱河。

我们不难想象，在夜晚，桑在法国田间的豪宅中是怎样一番场景。肖邦坐在钢琴旁，跌宕起伏的乐曲穿过装饰华丽的天花板直冲向二楼。在二楼，桑正坐在她的书桌旁，借着蜡炬的光辉用笔书写着诗情画意的爱情故事。肖邦与桑之间迸发出的激情，正是浪漫主义的展现，因为在短暂的时间里，这段感情曾经美丽地绽放过。

从为生而婚转变成为爱而婚

肖邦与桑的爱情故事中既有暗恋的忐忑、热恋的狂喜，又有真爱的期冀，这看似永恒的浪漫主题很容易让我们浮想联翩。人类学研究告诉我们，激烈的爱情是人之本性的组成因素之一，但随着浪漫主义时期的来临，人们对婚姻的认识开始由理性偏向了感性。婚姻出现5000年后，人们第一次普遍地将激情看作选择伴侣的根本原因，而非只是当作婚姻中碰巧降临的惊喜。

人们之所以会从为生而婚或为钱而婚转变成为爱而婚，并非只是受直觉驱使。在浪漫主义时期，人的平均寿命、生殖健康以及财富水平都出现了显著的变化，因此，为激情这样奢侈的理由而结婚的做法也开始有了实现的条件。虽然为爱而婚的理念听起来浪漫气息十足，但在具体的实践过程中，却要比我们想象的麻烦很多。

当代的单身男女之所以难以找到持久的爱情，其中的一个原因就是，为爱而婚的理念存在的时间尚短且出现得如此突然，对于如何适应这突如其来的剧变，大自然母亲连一张字条或一条简短的信息也没有给我们留下。如此一来，现代的单身人士在面对择偶竞赛的新规则时，完全不知该何去何从，因此也很难把握这场游戏的规则。通过探索150年前婚姻的变化史，我们便能更好地看到当今的恋爱双方是如何坠入由各种需求和情感所织成的错综复杂的网络中的。如果我们能以人类婚姻的原始目标作为对比，来审视当今人们对婚姻提出的新期许，就能更好地理解我们为何会对伴侣提出那么多不切实际的愿望了。

为了让大家明白这些变化的出现是多么的突如其来，我们可以试想自己使用一套规则将一项游戏进行到了97%，却在进度只剩下3%的时候不得不将以前的规则推翻，这该是怎样的一番滋味呀。举例来说，两支橄榄球队遵照一套规则将60分钟的比赛进行到58分钟，在只剩下两分钟的时候，规则却在他们不知情的情况下出现了变化。怎么办是好呢？球员们自然还是会将比赛进行下去，但若是不去理会规则的变动，那么不但他们的努力无法收获成果，整个比赛也会显得生硬蹩脚。再来看一个例子，为了迎接定于学期末进行的标准化测试，一个班级的小学生们都事先通过练习进行了准备，但如果测试突然增加了额外的要求，而且考试时间在离考试仅有5天时出现了剧变，这可怎么办呢？一小部分的学生或许能够通过考试，但额外增加的要求以及新设定的时间限制会让最顶尖的学生也措手不及。

在这一章里，我们不仅能看到在婚姻出现后的4850年中，择偶竞赛所遵守的规则到底是怎样的，还会探讨这套规则在过去的150年中出现翻天覆地变化的原因。最后，我们将发现，这场竞赛的时间限制有所放宽，难度有所减小。但是，竞赛的真正目的并不明了，因此也让努力冲破现代爱情迷雾的单身男女抓不住要领，由此产生的困惑与时限放宽、难度降低这些有利条件所带来的积极影响也相互抵消了作用力。

生儿育女才是择偶竞赛的最终目的

首先，让我们来看一条放之古今皆准的原则：没有交配，物种就无从诞生。接受这条原则，并不意味着对恋爱关系、灵性修养、性取向多样性或是寻找幸福的美好愿望的排斥。但在现实中，为了避免绝迹，以下几个目标是每个物种都必须跨过的门槛：

1.活到能够交配的岁数。

2.吸引伴侣，生育后代。

3.把这些后代抚养到能够生育的年龄。

若要更好地理解这些目的，我们不妨将生育作为整个择偶竞赛的目的。如果你的孩子成功找到了配偶并生育了后代，你就更有理由相信你的家族以及整个人类存活下来的可能性会更大。在人口过剩造成的问题大于灭绝之灾的今天，这样的理念听起来或许有些杞人忧天，但是在很长的一段时间里，人们都无法保证自己的孩子成活到能够生育的年龄，因为在19世纪中期之前的几千年中，满足人类的基本温饱是一件异常困难的任务。

20世纪50年代颇具影响力的心理学家马斯洛提出了一套有关动机的理论，被称为马斯洛需求层次理论。依照这个框架，我们可以对长久以来影响人类择偶方式的力量有一个很好的了解。马斯洛的需求层次理论指出，人类会依从低到高的顺序来满足自我需求，最低层的需求包括如食物和水在内的生理需要，依次往上排列，还有安全需要、社会需要、尊重需要和自我实现，排列在最高位置的自我实现是一种心理需求，也就是指个人将潜力发挥到最大程度的状态。几千年来，

人类努力寻找居所、洁净的水源、可长期依靠的食物供给，还要在各种势力的斗争或捕食者的夹缝中寻求安全庇护。由于生存的基本条件难以达成，人类便将这些基本需求当成了婚姻大计的坐标。

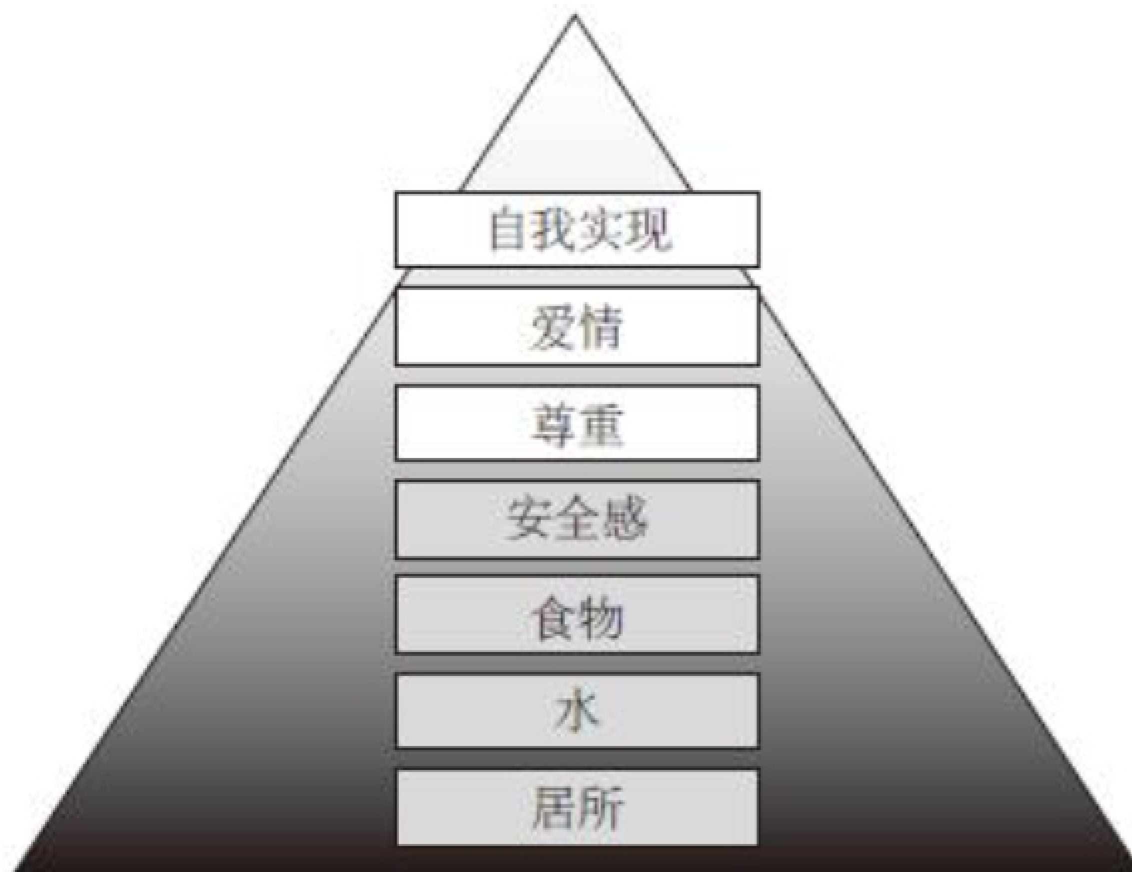


图3–1 马斯洛的需求层次

为了生存

由伦敦格雷沙姆学院的罗德里克·弗拉德以及芝加哥大学的罗伯特·福格尔带队，一批卓越的研究人员花了数十年的时间进行了一项研究，将婚姻出现后前4850年的背景清晰地呈现在了我们的面前。在19世纪中期之前，人类的平均寿命不足40岁，而只有1/3的孩子能活到自己15岁生日那一天。造成年人类平均寿命较短的原因包括不洁饮用水、食物匮乏、传染病以及大规模战争等。

19世纪早期，在西欧国家中，大约有10%的人不到15岁就因饥饿而死。此外，更有20%的家庭长期处于营养不良的状态，而在这些家庭出生的孩子即便存活下来，也很有可能会患上智力残障和身体发育不良等疾病。假设你的家人有30%被饿死的概率，你的孩子也有可能长期罹患发育不良造成的疾病，那么你在择偶竞赛中的需求就是要找到一个能够最大限度地提升家庭存活率的对象。

为了解释保命这项任务有多么艰巨，让我们来看一看人们是如何满足对食物的需求的。在19世纪初，每人每天平均能够摄取到的能量为2118卡路里，而那些久坐不动的人只需要1843卡路里就可以存活。因此，对一般人来说，每人都有275卡路里的额外能量可以用于工作或休闲娱乐。但是，为了完成满足基本需求所要完成的工作，一般人很快就会将这少量的能量盈余消耗掉。如图3–2所示，我们可以看到为满足基本需求所必须进行的工作所消耗的卡路里量，比如，种田30分钟需要消耗195卡路里，而砍柴30分钟则需要消耗258卡路里。放在当今的背景下来看，如果每人每天只有275卡路里的盈余，那么只能上一个小时的瑜伽课，我们就得终日躺在床上维持生命了。

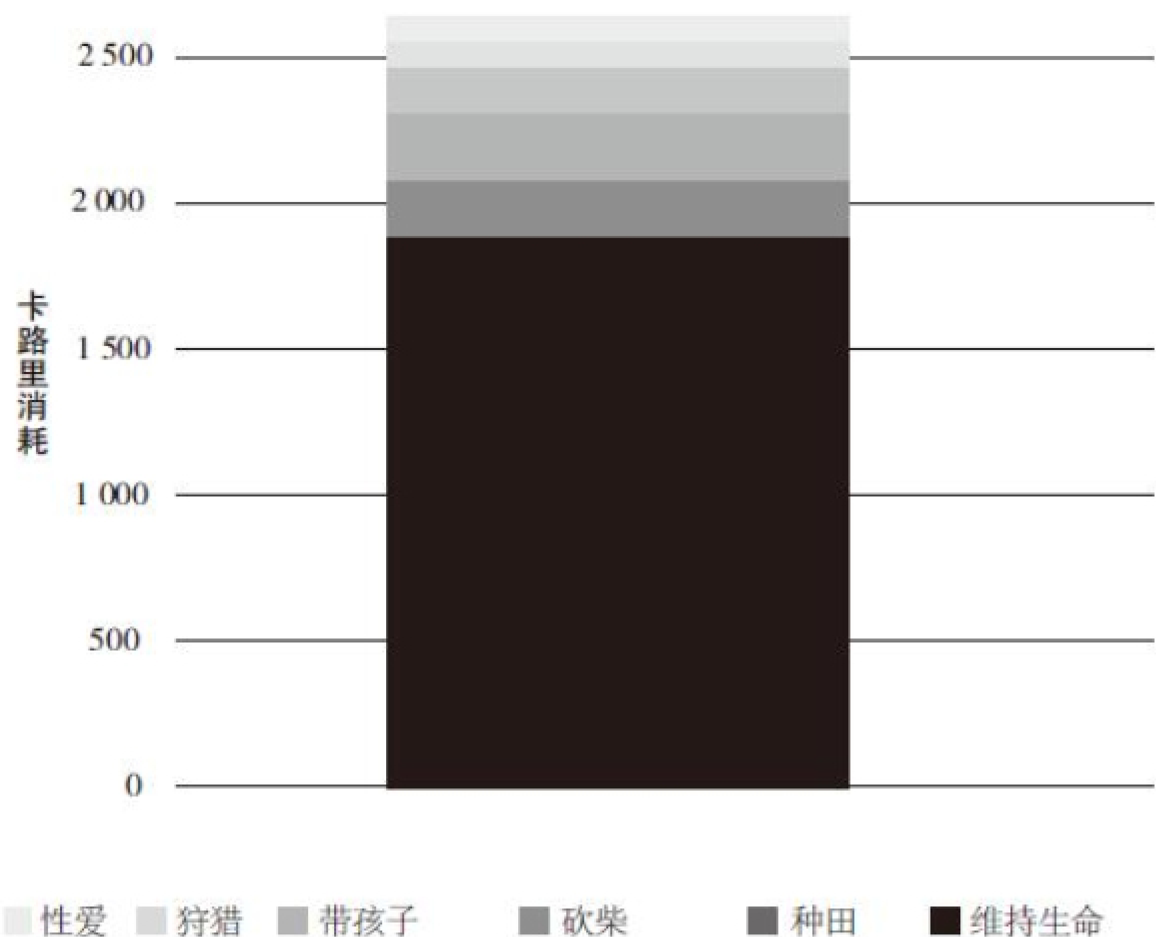


图3–2 各项活动所需的卡路里

在19世纪中期之前，人们所摄取的能量很少，想要获取额外的能量，他们就不得不消耗更多的能量。这便是当时的人们需要面对的难题。在遗传和体力上能够有效利用有限资源的人自然受到大家的追捧，除此之外，人们也希望通过狩猎、采集或是社交找到高于平均值资源的对象。可是，即便是在几千年前，优质的对象也是非常难寻的。

寻找优质伴侣

寻找和吸引优质的对象，可以增加一个家庭得以生存下去的概率。然而，由于狩猎采集或小型农耕组群的规模很小，可供选择的对

象也很有限。有的组群，甚至只有25~50人。在任何指定的时间段内，组群中能够作为伴侣人选的人更是少得可怜，这就好像是在一所小型的乡村学校里寻找毕业舞会的舞伴一样。让我们尽可能地把条件放宽，试想在一群年轻人中，共有50名单身汉。我们来看一看，如果有人对理想伴侣的特质提出了三个适中的要求，会出现什么情况。

第一个愿望是，要求对方的身高属于中等以上，也就是说要高于1.72米。在工业化之前的社会，由于营养匮乏和疾病等健康风险与人的健康和寿命紧密相关，所以身高是身体健康的一个非常可靠的指标。第二个愿望是，要求对方有能力承受的工作量高于一天9个小时的平均值。这个愿望很明智，因为工作可以提供一家人生存所需要的一部分能量。高于1.72米的身高要求，将50名可选伴侣中80%的人淘汰出局，而能够获取9个小时的工作量所需能量的人也仅占10%，也就是说，在剩下的10个人选中，只有一人符合标准。那些希望伴侣的头发是咖啡色而不是金色，或是身着时髦皮草背心而不是皮革背心的愿望，大可以省省了，仅仅要找一个能够干一整天活的伴侣，就已经够困难的了。

表3–1

	特质	符合要求的人选所占的比例	50 个人选中符合要求的人数
第一个愿望	身高 1.72 米	20%	10
第二个愿望	每天工作 9 小时	10%	1

好戏还在后头呢。每个人都想找一个能够提高家庭生存概率的伴侣，这也为求偶之战创造了条件。现在的一些电视节目要么是拿泽西海滩边发生的恋情闹剧大做文章，要么就是记录一群单身汉为了博得一位单身美女的芳心而你争我斗，为了重现求偶竞争的状况，我们可以参照一下这些电视节目中所呈现的情景。制作人故意将一小组躁动

的单身男女安排在狭小封闭的空间里，运用这种手段巧妙地制造出夺人眼球的节目效果。

两性之间的吸引力造成了情感激烈的利益冲突，而这些制作人则坐等由冲突而产生的人际矛盾的出现。在这些真人秀节目的开头，我们能看到，随着一个族群之中最优秀的男性与女性的出现，一场竞争也在酝酿之中。每个人都已做好准备，想要从候选人之中吸引到最佳的伴侣。嫉妒滋生出激烈的竞争，闺密反目成仇变为劲敌，最终，整个群体仿佛都悬在了分崩离析的边缘。

当人们在小规模团体中生存时，由有限资源造成的空间资源稀缺，加之为生存起见而不得不紧密团结在一起的需求，注定催生人们在求偶竞赛中，当个人利益遭到削弱时所产生的争执和钩心斗角。但是，与电影《泽西海岸》或《老大哥》中呈现的纷扰不同，在现实生活中，我们的祖先在感情纠葛上花费的精力，削弱了他们本可以用来收集生存所必需的资源的精力。

在一场没有裁判的求偶竞赛中，如果我们放手让自私、嫉妒以及仇恨之情任意滋长，那么最终人人都有可能蒙受损失。因此，明智之人提议，要通过设置规矩来让这场找寻优质伴侣的竞争变得井然有序。也许是为了缓解人与人之间的摩擦所造成的纷扰，5000年前，婚姻这项制度便问世了。

在《婚姻的历史》一书中，孔茨教授告诉我们，婚姻制度已经存在于世5000年，在其中的大部分时间里，我们的社会因婚姻制度而变得更加和谐。当时，个人的生存依靠小规模团队天衣无缝的配合，而争取优质对象的竞争也异常激烈，在这种情况下，婚姻为社会带来的和谐性显得尤为重要。按照当时的婚姻流程，年轻人的双亲需要扮演相当于代理人或中介的角色，订立与婚姻的相关“合同”。这些合同规定，女儿的终身要以男方家的地产、牲畜或资金作为交换；每个家庭都有一个最为重要的目标，那就是希望创造能够增加家庭资产或提升

家庭地位的条件。这不但可以提高孙辈获得丰富资源的概率，也让他们有更大的可能找到出身名门的优质伴侣。

抚养健康的子孙

如果某人在17岁时产下了第一个孩子，并想要活着看到自己的孩子结婚生子，那么在这个社会中，寿命达到35岁的人所占的比率便是求偶成功率的一个重要指标。在18世纪初的法国，孩子成长到17岁之前就去世的概率为27%，而活不过35岁的概率则为45%。

切记，传递基因、抚养子嗣、确保你的孩子也能够繁衍后代，这些一直都是求偶的最终目的。由于你的孩子有可能活不到能够生育的年龄，所以选择一个能够增加孩子生存概率的配偶自然也就成了大事。毋庸赘述，你需要寻找一位最有能力帮你实现这个目标的人选。如果你周围经常有人因疾病而死，那么你当然想要选择一位看上去很健康的伴侣。同理，如果你常常受到饥饿的折磨，甚至威胁到了你及你孩子的生命，那么选择能带来最多食物资源的配偶自然也就合情合理了。所以说，体魄健康且能够最大限度地提升你和你后代生存概率的人，自然也就是最理想的配偶人选了。

研究人员会用到“繁育力”这个词，来形容候选配偶在求偶成功率及其后代求偶成功率方面的心理和生理的健康条件。虽然许多人的孩子都活不到能够生育的年龄，但人们最主要的目标仍是选择适合繁育的配偶，因为这样的配偶更有能力提供如食物和蛋白质一类的资源。同时，适合繁育的配偶也会传播所谓“优质的基因”（比如强壮的免疫系统和体能），这些也是提高后代生存概率的条件。通过日常观察，我们不难发现，从基因上来说，个头高的双亲比较容易生出高个子的孩子，相貌出众的双亲更容易生出长相好看的孩子，而情绪稳定的双亲则比较容易生出沉稳的孩子。

从体貌特征来看，外貌出众的配偶具有更加适合繁育的条件。同时，心理特质也与配偶候选人的繁育力有所关联。关于择偶时大家所偏重的个性、能力或价值的研究和理论有成百上千种，举例来说，相对于男人而言，女人在挑选长期伴侣的时候会更加看重对方是否和善。虽然男女都希望自己的伴侣性格好，但承担着怀孕、生产以及抚养孩子重任的女性，更加希望选择会对自己和孩子的福祉负责且温柔和善的配偶。类似的研究结果还有很多，比如说，人们偏爱能力强的配偶，因为这些人在社会等级的竞争中更有可能占领有利地位；人们还偏爱有智慧的配偶，因为他们更有可能有效地解决与生存相关的问题；另外，人们也偏爱认真负责的配偶，因为他们更有可能具备吃苦耐劳的职业道德。

以繁育力作为选择配偶的首要条件，这听起来的确不怎么浪漫，但是我们不难看出，在危险的求偶条件下，人们的确会逐渐对繁育力强的配偶产生偏爱。当死亡近在眼前时，以激情或心动作为结婚的首要因素看似是不符合常理的。这并不是说我们的祖先对浪漫的爱情无动于衷，而是说激情并非结婚最主要的原因。而17世纪初期一系列事件的发生，却为求偶竞赛的游戏规则带来了戏剧性的变化。

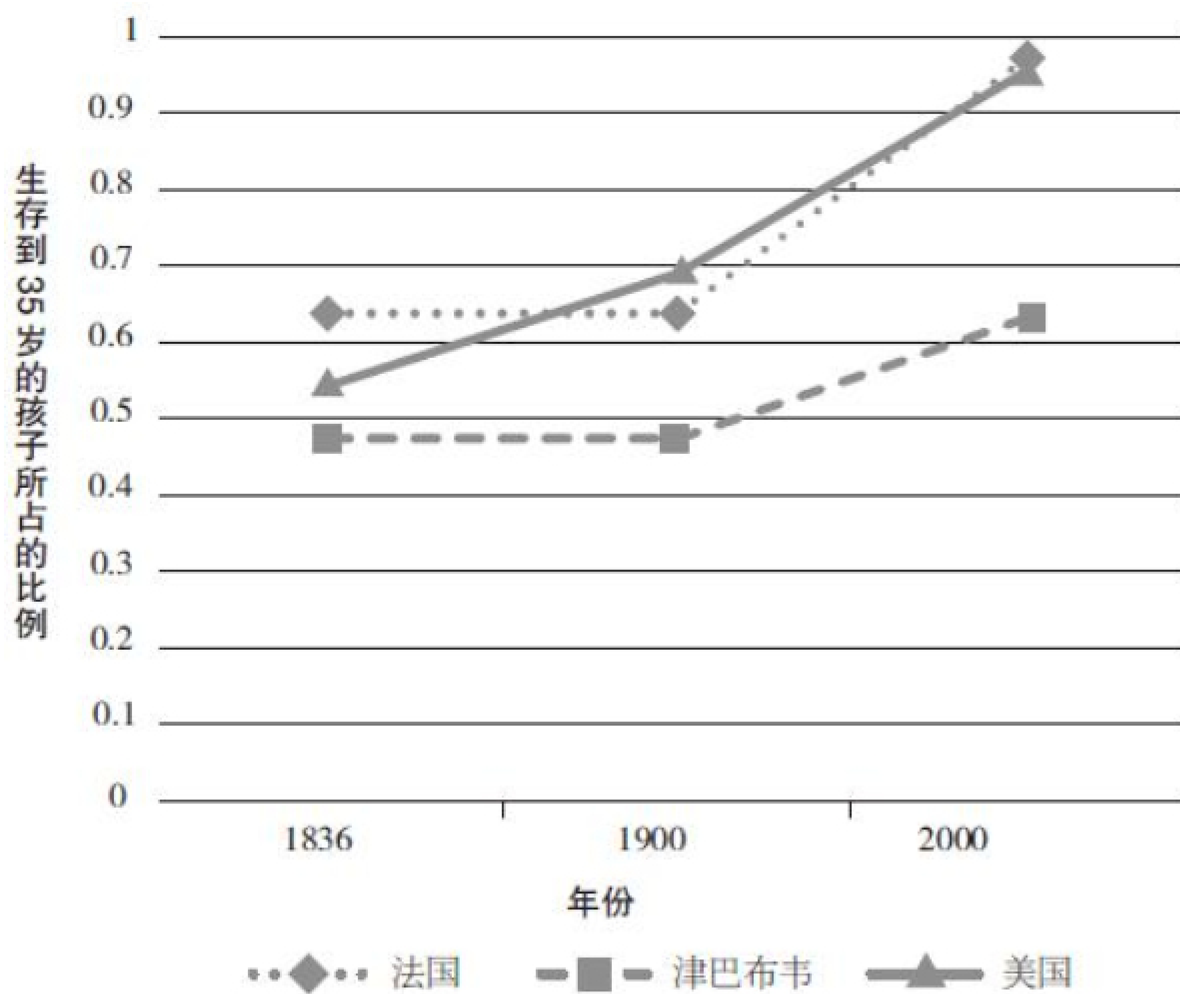


图3–3 17世纪初存活至35岁的孩子所占的比例

选择伴侣的自由度加大

19世纪初期，西欧国家的人口平均寿命大约为42岁，但在接下来的200年中，这个数字却升至77岁。除此之外，存活到35岁的成年人所占的比例也从人口的45%上升到了98%。平均寿命在仅仅五代人的时间里就实现了成倍增长，这不仅在人类历史上尚属首例，在其他物种中也是非常罕见的。

寿命的增长离不开食品制造、医疗保健以及经济财富方面的发展。随着犁、冰箱以及转基因种子等新发明的出现，农业生产率也得到了巨大的提升。也就是说，在1800年需要花费373个小时生产的27千克小麦或玉米，在1900年和1980年分别只需108和8个小时就能产出。在1836年的西欧，平均每人摄取的卡路里数为2229卡，而到了20世纪初，这个数字便增长到了2977卡。根据1850年的美国人口普查，肺结核和麻疹等传染性疾病造成了47%的人口死亡，但到了20世纪中期，这些疾病随着医药科学以及公共健康的发展几乎被完全根除。在1836~2000年，发达国家的收入也出现了增长，在这段时间里，随着流浪人员收容所以及食物券等社会救济项目的开展，越来越多处于社会底层的人也解决了基本的温饱问题。注

就连不孕不育率也很有可能降到了历史最低点：在35岁以下的女性中，不孕的概率只有8%，这可能是营养不良及疾病等不孕不育的风险因素不再像之前那样频发所造成的。除此之外，辅助性生育技术等医疗手段的介入，也使得35岁以下不孕不育的女性中有42%得到了治愈。

在19世纪初，如果你要求你的另一半拥有1.72米的身高以及每天工作9个小时的能力，那么达标伴侣的人数便从50人锐减到了1人。而在2010年的美国，同样的两个要求只会在50个候选人中剔除34人。除此之外，不要忘了美国的城市人口占美国总人口的80%以上，而19世纪初的这个数字只有不到10%。也就是说，当今像这样的50人候选团要比以前多得多。由此可见，不仅能活到生育年龄的人数激增，我们身边的伴侣候选人数也大幅增长。

表3–2

	特质	达标者所占百分比	50 人中达标人数
第一个愿望	身高达到 1.72 米	67%	33
第二个愿望	每天可工作 9 个小时	50%	16
第三个愿望	工资超过 2 500 美元	94%	15

求偶竞争游戏规则的剧变突如其来，而导致剧变发生的事件与普通大众的日常生活则很少有交集。一般人也不会想到，农业产量或可预防疾病等领域的变化，竟然能够潜在地影响到他们的感情生活；如此说来，我们自然也就很难想到历史环境会对我们的人生及所选的伴侣造成什么样的影响了。婚姻及择偶范畴所出现的剧变，改变了求偶竞争的规则。为了更好地把握这场竞争的脉搏，让我们总结一下规则的变动：

1.求偶竞争的时长增加了83%（从42年增加到77年）。

2.第二代存活到生育年龄的概率增长到两倍以上（从45%增加到98%）。

3.单身人士逐渐开始自主挑选伴侣。

4.从人文角度来看，婚姻的目的越发倾向于为爱而婚。

总的来说，社会和科技的日新月异实现了繁育力的增长，从而也给我们带来了一个值得思考的问题。如果说由于生存的不确定性致使选择一位适合繁育的配偶成为婚姻制度产生几千年来的第一大计，那么当人们的生命得到了切实保障时，情况又会如何呢?

---

1. 随着食物券、收容所以及政府保障性住房的出现，那些被划分为“穷人”的人的确得到了一些温饱上的补给，但无家可归和营养不良的群体的生存环境仍不容乐观。本书虽然不涉及政治内容，但穷人处境得到改善的观点并不意味着穷人所面临的问题已得到了解决。

过度挑剔适得其反

投资大多会带来奖励或回报，浇灌会促进植物的生长，为工作投入的时间会让你有所收获。然而，投资有时也会遭遇瓶颈，进而造成收益最小化甚至收益递减的情况。植物需要水的滋润，但也会因浇水过多而死去。针对职场进行的研究表明，每天工作5小时后，人们的效率会出现下降趋势。有时，在工作上投入过多的时间则会导致失误的出现（空中交通管制员就是如此）。经济学家将投资不再能产生收益的节点称为“收益递减点”。同理，在预示着繁育力的特质上投入过多的精力，有可能让你在幸福上的收益出现递减趋势。若要清晰地把握收益递减点的概念，我们不妨来看一看饮酒的例子。

一两杯酒下肚后，绝大多数人都会微醺，这就是紧张感递减，交际愈发融洽，加上一点儿兴奋感混合在一起的感觉。喝下第三或第四杯酒之后，这种愉悦的心情或许还能够持续下去，但再往后喝，形势便急转直下了。这时，喝酒的人从有趣变得懒散，心情也由愉悦转为哀伤，甚至酩酊大醉、咄咄逼人。停止酒精摄入后，这个恶性循环仍在继续。醉酒者即使躺在床上也只会觉得天旋地转，他们给分手的恋人发令人赧颜的短信，还不得不拽着自己的头发狂吐一阵。直到第二天早晨他们才意识到，饮三四杯酒正是饮酒体验的最高点，此后每多喝一杯酒，他们就离正确的方向越来越远了。

因此，多多益善并不总是正确的。在选择高繁育力伴侣的过程中，同时也会出现一个收益递减点。在求偶竞争中，伴侣的健康条件和资源财富要达到什么程度才会遭遇收益递减点呢？从图3–4中我们可以看到，收益递减点是非常容易出现的。在美国，几乎人人都可能活到生育年龄，并且他们有99%的第二代都存活到了15岁。找到配偶

后，接下来一项任务的完成概率也非常高：美国国民的结婚率已超过90%。

因此，如果你把精力投入在挑选谁看上去比较健康或谁拥有最多的资源等与繁育力有关的特质上，那么你的投资回报便是有限的。这类回报之所以有限，其中一部分原因就在于天花板效应。与求偶成功率在66%时相比，如果这个数字达到了99%，那么上升空间自然也就小了。

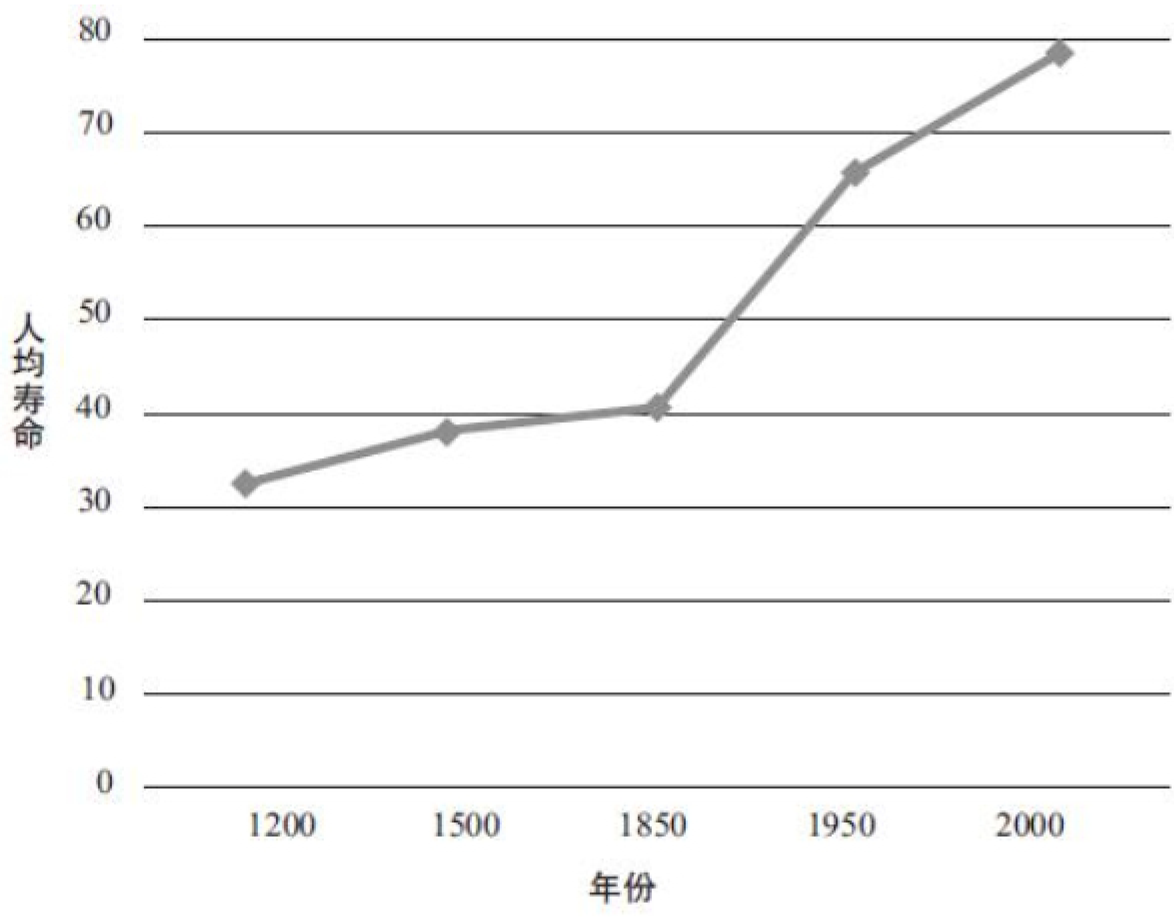


图3–4 过去800年间人均寿命的上升

我们都想让激情永存

19世纪中期，富裕的欧洲人看到紧跟在身后的死神已渐渐远去，于是开始把注意力转移到纯粹的娱乐活动上。当基本需求得不到满足而造成的死亡威胁逐渐远去，将时间和精力投入弹钢琴、写小说，或是拖着15千克的礼服参加盛会这样的活动时，也不再显得奢靡多余了。同时，浪漫主义时期的知识分子也开始鼓励人们在面对婚姻时不要只考虑冷冰冰的经济因素。随着年轻单身男女选择伴侣的自由空间不断增大，他们也开始在恋爱中寻找个人的幸福与激情，并希望打造更美好的生活。

激情和幸福等情感贯穿了整个人类历史，而平均寿命的大幅增长以及日渐丰富的资源为我们带来了自由，让我们将积极的感情状态视为婚姻的首要目标，而不仅仅是在捕食性动物打盹儿或是食物资源充沛时才有的意外惊喜。在浪漫主义时期欧洲经济文化领域的精英人士中，为爱而结为连理不仅是人们的愿望，更是一种道德上的必需品。社会群体越发将无爱之婚看作对人类潜能的靡费，觉得这些公民未尽到其创造热情洋溢、充满生机的社会义务。如果说在人类婚姻的目的从“永远生活在一起”转变为“永远幸福地生活在一起”的过程中有一个较为明显的转折点，那么这个点就是浪漫主义时期。

人类战胜了流行疾病，不仅可以吃到饱腹，还能够为永远的激情而结婚，这样的时刻听起来的确像是人类历史中的成功一笔，但事实并非如此。考虑到当今60%左右的离婚和分居率以及婚姻长期不幸福的夫妻占到14%的事实，我们很难说浪漫主义人士对婚姻的理想业已实现。人类既然能如此显著地提高平均寿命，为何不能想方设法让激情长存呢?

男人更注重女人的外表，女人更注重男人的钱包

归根到底，当今爱情问题的症结就在于双方都奢望鱼与熊掌兼得。研究人员进行了大量的研究，调查人们对理想伴侣的要求以及这些要求对他们择偶行为的影响。在择偶研究中所使用的一些实验方法与游戏规则相似，就像是择偶版的“选择你自己的冒险”游戏。[注]得克萨斯大学奥斯汀分校的诺曼·李及同事研发了一种非常有趣的择偶方法，通过下文的说明便可轻松实施。

表3–3显示了潜在伴侣身上5种较有吸引力的特质，右边的数字是“配偶美元”，对应你的理想伴侣在普通人群中所对应的百分位数。比如说，如果你在创意一项勾选了80，就说明你的伴侣在创意上位于第80个百分位数，或者说在100中比80人都更有创意。假设你只有300配偶美元，需要分配在5种特质上，那么你在创意一项上花费了80配偶美元，在剩下4项特质上就只有220配偶美元可供支配。按喜好为这5项特质分别圈出数字，同时注意总数不要超过300配偶美元。

表3–3

特质	配偶美元										
创意	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
外貌	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
和善	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
财富	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
活力	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

然后，把这个游戏再玩一遍，但这次，你能花在这5个特质上的总额不再是300配偶美元，而是100配偶美元。

如果你和绝大多数人一样，那么在300配偶美元的预算下勾画理想伴侣的方式与在100配偶美元限定下使用的方式应是大相径庭的。在300配偶美元的条件下，如果你将这笔钱在5项特质上进行平均分配，那么你的伴侣在每项特质上都能处于第60个百分位数。在每项特质上都能处于平均以上水平的伴侣定是一位优质伴侣，毋庸赘言，这会让游戏简单许多。但同时，确保某人的伴侣在5项特质上都处于中等以上水平，这也是不切实际的。

保证满足单身人士想要的一切特质，就像带着一个饥肠辘辘的人去吃自助餐。在吃自助餐时，顾客确定能吃到所有想吃的东西，因此就不必规划盛在盘子里的食物了。即便是那些对沙拉没什么兴趣，只想敞开肚皮大吃煎牛排、炸土豆和巧克力蛋糕的人，也有可能会先去沙拉吧里拿蔬菜。为什么会这样呢？因为在盘子里盛装健康食品会带给你热爱健康的表象，让你受到社会的认同，甚至让你也将自己错认为健康达人。即便如此，也没有人会跑到高级自助餐厅里去大嚼生菜和藜麦的。

与此类似，有关魅力的研究一般也会要求参与者通过调查问卷的形式对大量特质进行排序，而不只是对一小撮选项排出先后顺序。在“自助式”的研究中，男性将外表排在第4位，而女性则将其排在第5位。在男女优秀特质排前10名的榜单中，代表个人财富特质的“社会地位（及资源）”都落在了垫底的位置。“平易近人”和“智慧”这两项择偶领域中的“生菜”和“藜麦”则均排在了理想伴侣特质的前三位。

然而，现实生活中的择偶并不是肆意饕餮，要做出选择并不容易。我们已经看到，你对配偶的特性可以提出三个愿望，并且你自己的“市场价值”也是有局限的。如果作为伴侣的你不能在想象力能及的各个方面都做到招人喜爱，那么，一部分拥有你理想特质的伴侣可能

就不会与你两情相悦了。归根结底，你不可能做到事事如愿，因此，或许只能从沙拉和巧克力蛋糕中完成二选一，不能兼得了。那么，在有限的预算下，不得不从少量特质中做出选择的人，将会如何行动呢?

实际上，这些人会用外表和物质条件把自己的“肚皮”填满。在一项研究中，李教授和他的同事随机让参与者使用或低（即100配偶美元）或高（即300配偶美元）的预算来玩配偶美元游戏。他们发现，如果女性参与者得到了300配偶美元的所谓“饕餮预算”，她们在活力和创意等特质上的花费所占的比例就会提高。然而，如果女性参与者只得到了100配偶美元的资金，这种更现实的条件会强迫她们将自己的真实需求摆在优先位置，将绝大多数资金押在代表伴侣财富状况的社会地位上。

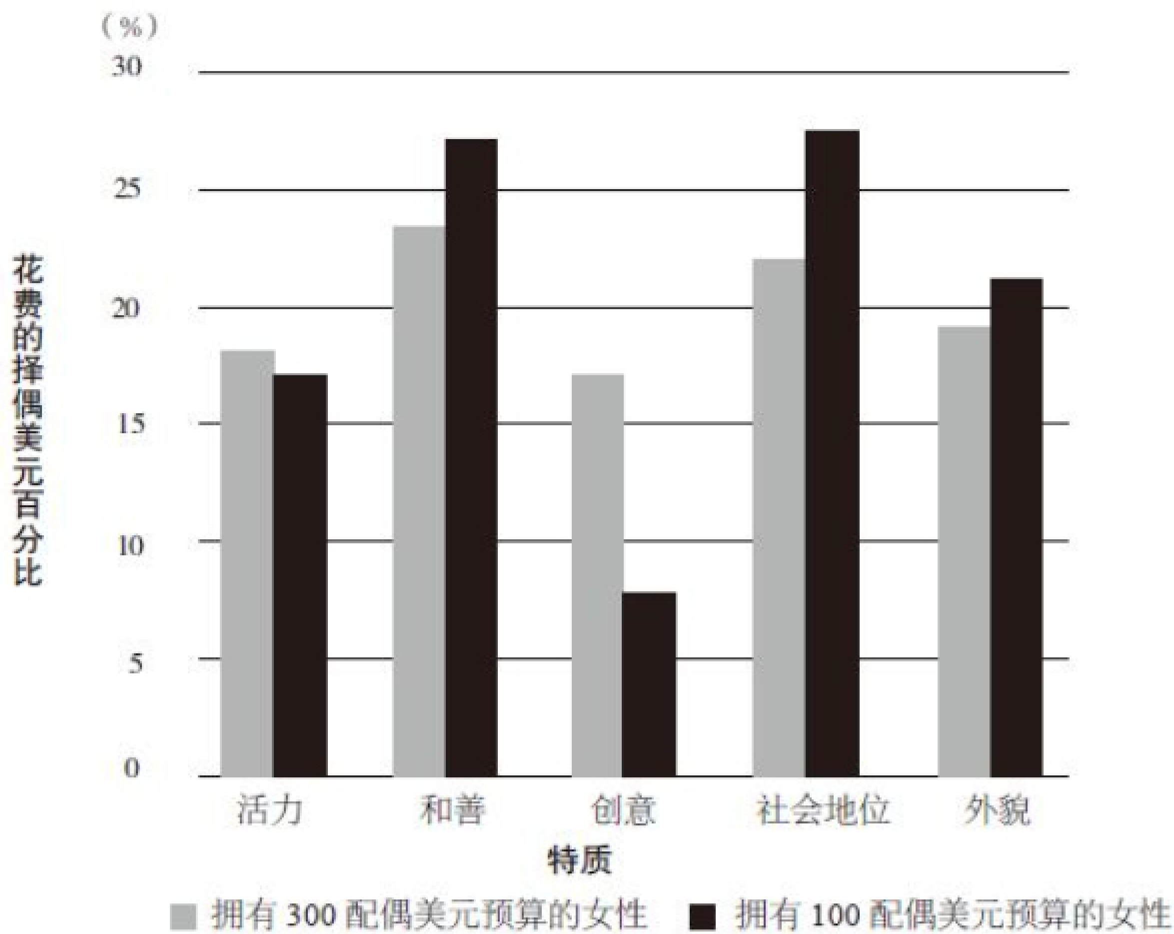


图3–5 持300配偶美元和100配偶美元的女性在每项特质上花费的配偶美元所占的百分比

我们可以从图3–6中看到，当男性参与者受到100配偶美元的限制时，他们会将大部分预算花在外貌上。在这种限制之下，男性参与者花费排在第二位和第三位的分别是和善和社会地位。因此可以说，在预算吃紧的条件下，男女参与者最重视的愿望分别是社会地位、和善以及外貌。

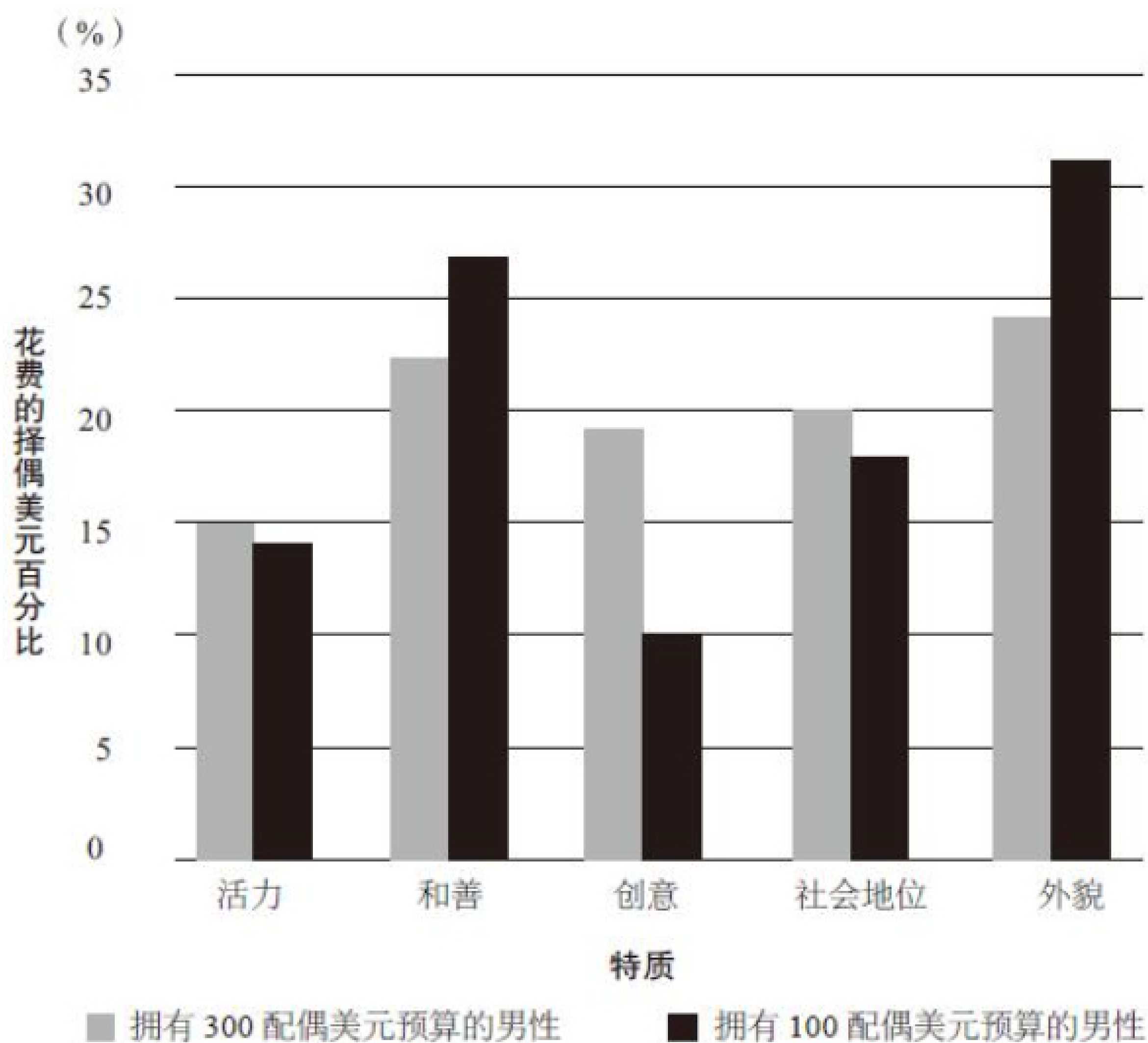


图3–6 持300配偶美元和100配偶美元的男性在每项特质上花费的配偶美元所占的百分比

戴维·布斯是得克萨斯大学一位著名的进化心理学家，他的性策略理论指出，女性对社会地位以及男性对外貌的偏重，与二者在面对繁衍成功率时所承担的不同任务相符。他认为，在日常生活中，男性能够几乎不受限制地分泌精子，因此从理论上来说，他们可以与尽可能多的女性发生性关系，而不必考虑长相厮守。根据布斯的理论，男性最关注的是拥有优良基因的女性，因为她们可以最大限度地确保其子嗣在繁衍上占有优势。

女性在择偶中所面对的挑战就与男性大相径庭了，她们每月仅排卵一次，还要经历10个月的孕期，甚至可能遇到致命的生产过程。因此，在不加选择的交配上，女性所承担的潜在成本要高出许多。根据性策略理论，陪伴左右、为抚养孩子出力以及提供食物和安保资源的能力，才是女性应当侧重的伴侣特质。

当今已经有数百项研究表明，男性在配偶选择上更侧重于外貌，女性则更重视社会地位；此外，男性和女性都将外貌和社会地位优先放在愿望的前三位。我们可以看出，对于当代单身人士而言，与繁育力联系紧密的特质在择偶过程中占有重要的地位。这项证据发现，虽然便于研究人员证实择偶过程中的进化理论，却会让局外人不禁疑惑：既然与繁育力相关的特质所带来的投资回报率如此之低，当代单身人士为何还要在外貌和社会地位上如此下本钱呢？在实际选择恋爱伴侣的时候，男性和女性对特质的妄想是否相似呢？

---

1. 这种儿童游戏图书中的每一个故事都使用第二人称讲述，由读者担当书中的主角，自主决定主角的行动，影响故事情节的发展。——译者注

在恋情中投入太多导致不忍放手

我们已经看到，在较为现实的择偶条件的迫使之下，实验参与者对潜在配偶的外貌和财富的重视程度趋于最大化，而越发忽视个性和能力。研究人员采用了许多方式评估相对现实条件下的择偶过程，其中包括在现实生活中的单身聚会上评估与会者的行为，以及通过网上恋爱（俗称网恋）观察双方在外貌和财产上的匹配程度。

在20世纪70年代的一次经典试验中，研究人员首次走出实验室虚拟的择偶环境，将目光投向了实境约会的择偶现场，他们让参加了一场学校舞会的大学生完成了有关个性和智力的测评，然后由研究助理按外貌做出评估。舞会进行到尾声，在参与者接触了一批同龄的异性后，研究人员要求参与者为他们最想要约会的前5个人排名。结果发现，真正决定某人是否被选为心仪约会对象的因素既非个性也非智力，而是外貌。近期几项有关网恋的研究通过记录人们在浏览对方简介时的关注点，也在网上的单身人士身上获得了类似的发现。我们应该不难推断出，约会网站的个人简历中点击率最高的链接便是照片和职位的相关信息。

想要推测单身人士在择偶过程中是否会对某些特质有所侧重，研究配偶双方在各种特质上的相似程度也不失为一种有趣的方式。如果双方在某个特质上毫无相同点，那么他们或许并不关注这个特质，因无心经营而在这一特质上毫无规律可循。相反地，如果两人有明显的相似之处，那么就可能说明人们会依据自己对某一特质的看法或自己在这方面的市场价值而对某一点极为重视。有关配偶性格特质相似点的研究发现，恋爱双方在外向程度、和善程度以及对恋爱的焦虑程度等特质上的相似度并不明显。

然而，在外貌和财富上，恋爱双方的相似程度却达到了中高水平。耶鲁大学的研究者艾伦·范戈尔德对恋爱双方外貌特质相似程度的有关研究进行了一次整合分析。他发现，恋人们的外貌匹配度达到了中高水平，也就是说，这些人或许都在不约而同地努力确保对方的外貌水平与自己尽可能地接近。另有研究发现，恋人们在教育程度上的匹配程度也达到了中高水平，而教育程度则是整体社会经济地位的可靠指标。

综合来看，这些选择性择偶的有关研究告诉我们，单身人士的择偶策略很可能会让他们找到与自己外貌水平以及社会经济地位相似的伴侣。然而，单身人士在伴侣身上获得的性格和能力等特质却没有规律可循。也就是说，他们找到个性与自己相似或个性优于或劣于自己的伴侣的概率是没什么区别的。图3–7中的研究结果表示，外向的人与稍微内向的人结合的概率会稍微大一些，而恋爱双方在和善程度等方面几乎毫无相同之处。然而，在外貌条件和教育程度上，双方的相似度便明显得多——外表迷人的人大多物以类聚，而高学历之人也多人以群分。

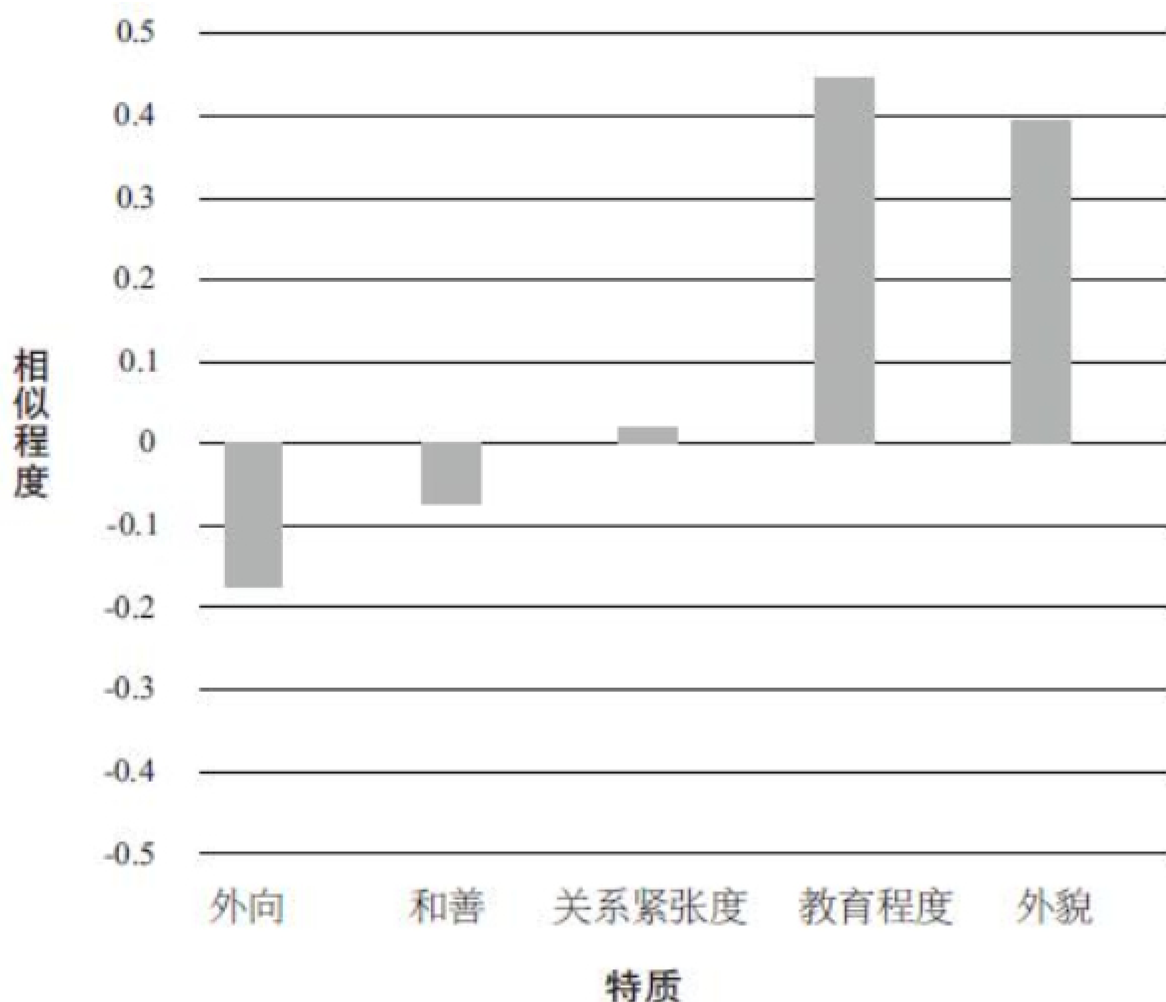


图3–7 配偶双方在各项特质上的相似程度

一些研究人员非常明确地对人们在短期择偶（比如一夜情）和长期择偶（比如为自己未来的孩子选父亲或母亲）时的要求做了区分。与寻找长期伴侣的人相比，寻找短期伴侣的人在调查中更侧重于外貌，而和善或认真勤恳等特质则是人们在寻求长期伴侣时最重视的。但是，在选择长期伴侣的时候，人们嘴上所说的偏好与他们的实际行动并不一定一致。

想一想你的那些恋爱关系稳定的朋友，这些恋爱关系中有多少是因为其中一人觉得对方可爱或性感而建立的？无论他们相遇的地点是办公室、公园还是教堂，人们往往会依据外貌来缩小候选伴侣的范

围。在这批经过筛选的伴侣候选人中，人们会挑选两情相悦的人约会几次，不知不觉间，他们已经投入了大量的时间、精力及感情。随着感情列车逐渐加速驶离出发站点，跳车也变得越来越难了。

精神因素会促使人们对曾经辉煌但现在接连败北的球队不离不弃，同理，在一段感情上投入了大量时间和精力的人也比较容易抓住对方不放。对明明不能给你投入的感情带来任何回报的人死缠烂打，这当然不能作为维系一段关系的正当理由，但你认识的人中，有多少是因为更在乎沉没成本而在不健康的关系中不愿脱身的呢?

行为经济学和认知心理学的很多研究结果表明，在某些方面，绝大多数人都是不理智的。比如说，我们可能对股市过于乐观，对儿童疫苗的副作用过于消极，或是一意孤行地重复使用相同的失败方法来解决反复出现的问题。在感情问题上，我们可能会做出一系列不理智的抉择，但大多数我们所做的最欠考虑的决定，都是因为我们只能狭隘地着眼于对恋爱的理想概念或是执着于对恋爱的理想化回忆，从而为伴侣身上或恋爱关系中不符合理想化观点的负面信息找借口开脱。因此，一段在早期因为对外貌或财富的偏爱而展开的恋情，最终也可能会让你积攒足够的力量，成为一段长久之恋。

在接下来的两章中我们将会看到，虽然危险的择偶环境已对人类的威胁有所减轻，但当代单身人士仍然非常重视配偶身上的特质，与繁育力有关的特质仍然受到当代单身人士的追捧。但到了浪漫主义时期，人们对婚姻中令人神往的“永远幸福”这一概念冀望有加，因此也就想要对与之相关的特质加以投资。

对繁育力的追求加上对恋爱惊喜的追求，想要试着同时达到这两个目标，一位伴侣所需的特质也得大幅飙升才行。我们已经知道，在现实条件下，人们会寻找那些拥有最多财富、外形最健康的伴侣，只有在这些要求得到满足后，他们才会将注意力转移到个性或价值观等有助于构筑幸福且持久的恋爱关系的特质上。在对适合繁育的伴侣特

质以及对永远幸福的憧憬之间，我们该作何权衡呢？这就是当代单身人士所面对的难题。

看上去，所有这些冀望只能让我们心比天高却两手空空。在过去的150年间，我们的诸多外在条件都得到了巨大的改善，但幸福和稳定的婚姻却寥寥无几，人类恋爱关系的许多方面反倒变得越发可悲。现实生活中有着如此之多既不幸福又不稳定的悲剧，都包含着著名的悲剧剧情中必备的两个因素：美丽与遗失。失去平庸的东西的确会让人沮丧而懊恼，但丧失美好之物则会带来一种绝望的悲恸。陷入热恋的过程是如此激情澎湃，让人感觉玄虚神奇且命中注定。因此，这美丽的瞬间一旦消失，人们或许就会担心如此玄幻而美好的东西是否还会再来。很可惜，我们每个人其实都或多或少地知道，激烈的情感只是昙花一现，如果把激情作为长久恋情的首要目标，那么我们大多只能得到一些美好的片段和悲情的结局。

爱情悲剧的前奏

当肖邦与乔治·桑初入爱河时，两个人的心中一定都感到有小鹿在乱撞，大脑也一定因狂喜而眩晕。就像所有沉浸爱河的恋人一样，他们想要汲取对方身上的一切。随着两人越走越近，彼此越来越忠贞，这段恋情虽然越发牢固，但也变得越来越复杂。米兰·昆德拉在他的小说《生命不可承受之轻》中用优美的笔触描述了这个矛盾："在那永劫回归的世界里，无法承受的责任重荷，沉沉压着我们的每一个行动。"随着恋爱关系越来越近，逐渐增加的投入与责任成为关系的一部分，而爱情之重不愿依附在其他的地方，它直接附于我们的心上。由此，除了有人能够"撩拨我们心弦"这种浪漫主义的说法之外，因恋人而"撕心裂肺"也成为后现代主义的现实。

从一开始起，肖邦和桑就注意到了彼此身上令人有所顾虑的特质。在给家人的信中，肖邦影射了他对桑淡淡的担忧："她身上似乎有什么东西让我感到排斥。"同样，桑也在一封寄给友人的信中写道："肖邦是个极其易变的人，除了咳嗽以外，他什么都不能持久。"为彼此特质感到担忧的人不仅仅是肖邦和桑，朋友及同事也意识到了两人身上许多负面的特质。肖邦的朋友古斯汀侯爵就曾经这样评价："这可怜的人（肖邦）看不出，他的女人爱他爱得像吸血鬼。"

尽管如此，肖邦和桑还是将这些理智的考虑清扫到浪漫理想主义的地毯之下，继续发展这段关系。肖邦和桑被激情和对美的追求迷了眼，看不清面前悲惨的未来。完全被浪漫化的爱情理念所带来的哲学难题在于如何处理持续与稳定的问题。即便激烈而美好的感情终有灰飞烟灭的一日，但至少让两人拥有了激情而充满活力的美好瞬间，因此会得到一些人的支持。无论这种观点是对是错，试图挽救一段曾经

美好而现在却让人心生倦怠或摇摇欲坠的恋情，却往往会引发实实在在的痛苦。

你是否有这样的朋友，他们从客观上来看条件优越，却常常在暗夜独坐，寄望于真命天子从天而降。他们即便能遇到有潜力成为未来真命天子的人选，也不会主动约对方出来，甚至可能连招呼都不愿打。在某些时候，我们真希望未来的恋人能自己骑着神奇的白马来到我们眼前。这一点估计是我们不能否认的。

你的朋友或家人身陷虐心的恋情之中，为试图挽救而非关爱对方饱受折磨的灵魂苦中作乐，这样的例子你见过多少？在一段恋情中，控制欲强烈的一方向天性良善的一方强加不公，世上估计没有比亲眼见证此情此景更让人忧心的事了。心地良善而充满潜力的被爱的一方却被爱情折磨得麻木不仁、言听计从，这可谓是心理学上最令人扼腕的转变了，因为没有什么后果是比丧失自我更加悲惨的。健康的恋爱关系不会导致人们丧失自我，而是对对方原本最夺目的闪光点加以肯定甚至放大，点燃对方努力抑制自己最负面习性的斗志，并让对方为自己最正面的才能产生自信。尽管如此，许多在生活其他方面都能保持清醒理智的成年男女却仍在忍受神奇爱情的浪漫蛊惑，由此向悲剧的结尾步步靠近。

马略卡岛上的雨和乔治·桑的坏脾气一样无情，岛上的湿热让肖邦的肺结核病每况愈下。此时的他一定怀疑过与桑共享过的转瞬即逝的美好是否值得他忍受这长期病痛的折磨，因为他毕竟不是圣贤啊。与肖邦同时代的波兰诗人亚当·密茨凯维奇曾以“道德吸血鬼”一词来形容肖邦，而史学家也评价肖邦为“神经质”，说他迷恋社会地位，是个种族歧视者，还有一堆令人生厌的其他特质。而这些最终对桑以及两人的恋情产生了负面的影响。

两人的感情悲剧应该归咎于谁并不重要，因为最终肖邦和桑都不得不退出了这段既不幸福也不稳定的感情。这场感情悲剧启示我们，

预示一场恋情悲惨结局的标志，在两人疯狂相爱之前就已经突显，从两人相矛盾的鲜明特质中就能见到端倪了。事后再看，肖邦和桑的错误抉择在我们这些旁观者看来是一目了然的，尽管这段旷世爱情悲剧仅仅奏响了一长串感情问题的前奏，但其中突出的因素时至今日仍然影响着我们的感情生活。

在经历了多年感情上的折磨与动荡之后，肖邦和桑这段混乱的情缘终于在1847年画上了句号。一年后，一场在伦敦举办的舞会上，伟大的肖邦在一群酩酊大醉而漫不经心的观众面前完成了他的最后一场音乐会。1849年，经济上一贫如洗而感情上也黯然神伤的肖邦撒手人寰，时年39岁。在肖邦临终的当晚，眼见他大限将至的医生靠向床边轻声问道："肖邦，你很难受吗？"肖邦则虚弱地答道："我解脱了。"

第4章 逃离美貌的陷阱

哈金斯走进一家食品店的大门，霎时被一股浓郁的果味香水包围了。他的鼻子带着他的目光越过手推车区和鲜花区，又穿过了食品区，直到他的双眼捕捉到了香味的源头——眼前这位年轻女性让人神魂颠倒的魅力和外貌吸引了他，让他因期待而瞪圆了双眼。哈金斯的眼睛先是停留在她那双坡跟帆布鞋上，然后随着她小麦色的双腿缓缓上移，而最后一瞬才映入眼帘的米黄色热裤让她乍看上去好像没穿裤子一样。在天蓝色的背心里面，魔术胸罩神奇地将她的双乳紧紧挤在一起，让两个球体像维恩图一样重叠在一处，一条串有两块金属饰物的银项链服服帖帖地静止于这性感的推力之中。这位后来被我们称为“食品区公主”的性感尤物身上弥漫的视觉和嗅觉冲击，让哈金斯身上两种危险的“易爆”因素危险地结合在一起：一是饥渴，二是性欲。

哈金斯与食品区公主的相遇发生在1998年的炎夏，但在过去的15年间，我一直都把他当作我的一位挚友。我们上大学时，被哈金斯暖男气质打动的美女会主动把他请到自己床上。之后，哈金斯就会出于尊重和礼貌地给他的女伴一个大大的拥抱，互道晚安，从此各奔东西。如果有部男人版《欲望都市》的话，那么哈金斯就是剧中的夏洛特。他行端表正，除了感情之外，在生活的其他方面无可挑剔，但这种反差让他感情上的笨拙更显得有些喜感。

哈金斯的身材健壮结实，行动敏捷，而这一点也让他在按计划到达目的地时会无意间显出一副出乎意料的样子。因此在那年8月的某个夜晚，当他目瞪口呆地站在杂货店的门口，因门外的冷气而向后推抚他的板寸头时，一定更是一副大惊失色的样子。没过多久，一群空军

学员恭敬地询问哈金斯能否让他们从门口挤进去，这时，他身上的魔咒才得以解开。

科罗拉多州的斯普林斯是美国空军学院的所在地，这既是一座陆军基地也是一座空军基地，同时也是单身男女比例严重不均的一个地方。这样失衡的比例造成了生物学家所谓的“选择压力”的增加，并且很容易激起异性恋男性寻找伴侣时的原始择偶策略。“选择压力”一词用来表述一个物种进行成功繁殖时所面对的挑战，而这些挑战包括对后代寿命的威胁以及没有能力找到配偶的可能性。如此的恋爱环境加上沉重的选择压力，导致原本理性十足的年轻男性投靠于大脑的原始区域和原始的择偶策略，他们不仅饥渴得不顾一切，还拿着阿玛尼男士香水往身上一阵乱喷。

以既饥渴难耐又欲望横流的状态去寻找对象，就像是拿着大笔现金却饥肠辘辘地去买食品一样——这样强烈的激情，往往会让人们在事后后悔莫及。被欲望冲昏了头的哈金斯决定先在店里四处跟着食品区公主，借机想出一个比跟踪稍微正常一些的方法来引起她的注意。就像是劣质侦探片中的角色一样，哈金斯偷偷摸摸地跟在她的身后，好像这样能让他的潜伏显得不那么惹眼似的。

最后，食品区公主往收银台的队列走去，而哈金斯则开始担心起来。被丽人的美搅得神魂颠倒的他，到现在还没想出接近对方的方式呢。因此，毫无头绪的他站到了对方所在的队列后，一边等一边转动着大脑。每件产品扫描时发出的“哔哔”声都像是一只滴答作响的定时炸弹，提醒他时间已经不多了。

倏然之间，他来了灵感。与其说是灵感，不如说是直觉或第六感更为恰当。哈金斯意识到，他可以通过一个神奇而大胆的行动来展现自己的率性慷慨和骑士风范，这个行动就是帮她付款。具体的打算是这样的：他会冲到队伍的前面，在对方还没来得及刷卡之前帮她刷卡，而后，对方便会含情脉脉地与他四目相视了。通过用他原始后脑

中隐蔽在深处的沟壑来考虑，这个决策真是天衣无缝。于是他做好准备，随时行动。

等到收银员扫完所有商品，按下总价键时，身材健壮的哈金斯就像一位迅猛扑球的橄榄球接球员一样向刷卡机冲刺而去。在冲往队伍前列的途中，他的板寸头从食品区公主的下颌拂过。戛然止步之后，他英勇地面对着刷卡机，刷下了他的卡。狂喜在他的脸上咧开一个大大的微笑，带着悸动的心，他向食品区公主天使般的面庞仰望而去。而在这最后的关头，哈金斯才第一次注意到了一些重要的细节。

他发现，食品区公主项链上坠着的长方形金属饰物，其实是她军人男友的士兵身份识别牌。他的微笑渐渐塌了下来，双眼游移到对方无名指上那颗熠熠闪光的大钻戒上，他这才意识到，刚才看到的身份识别牌的主人不是她的男友，而是她的丈夫。不难想象，对方的大眼睛中并没有透出痴情的欲望，而是混合着迷惑与窘迫。就这样，哈金斯、食品区公主和收银员就这么尴尬地站在收银台前，各自都在纳闷哈金斯这大胆的行为到底该算是变态之举还是纯属无聊。被自己搞得赧颜汗下的哈金斯不禁暗自琢磨：“我到底是搭错了哪根筋？”

外貌的吸引力会影响我们的判断

哈金斯在食品店的惨败，向我们展示了人性以及人类在选择合适特质的伴侣时遇到的典型问题。获得诺贝尔奖的认知心理学家丹尼尔·卡尼曼以及阿莫斯·特沃斯基曾研究过人们做出错误决策的原因，他们发现，无论人们面对的抉择后果是大是小，他们往往不会有意识地考虑自己的行动，而是让直觉来主导。在按直觉反应做出行动之后，他们才会为自己的所作所为寻找理由。

人类这种先行动再找理由的倾向，几乎渗透了我们生活的方方面面。我们在绝大多数情况下之所以有此倾向，是因为这种本能的“直觉——行动”之间的关联有一个明显的优势：快速。在转瞬之间判断你面对情况是危险还是安全，是积极还是消极，这能让你对可能威胁到生存的条件迅速做出反应。

这种心理上的应激反应，看上去与你的膝盖下方被医生用锤子敲击时腿部不自觉踢起的膝跳反应没有太大的差别。你不会有意识地想：我的膝盖被橡皮锤敲了，这是个条件反射活动，所以我现在应该不自主地踢腿了。想象一下另一个场景，假设你正在某个朋友位于路易斯安那州巴吞鲁日市沼泽地的新车库里，打开灯后，你看见车库地板上有一条颜色鲜艳的蛇。你惊叫一声，纵身跳开，然后才发现这只是一根绳子罢了。

你的朋友一阵大笑，明知故问你为什么会跳着躲开绳子，你或许会给出一个听上去非常在理的回应，比如：“这条绳子看上去是长条形的，表面粗糙，颜色明艳，所以很像一条毒蛇。”虽然这个理由听上去天衣无缝，但你在看到绳子之后和跳着躲开之前并没有进行这番推

理。这些深思熟虑是不会在那些时刻出现的，因为如果绳子真的是条毒蛇，那么你的行动就必须以速度为先了。

同样地，当哈金斯看到食品区公主时，他的第一反应并没有给他留出任何空间来仔细审视这种欲望背后的原因。当他试图通过理性思考制订一个自我介绍的计划时，却发现自己较高等的智力已经被直觉和情感淹没，因此很难用逻辑清醒地思考该如何往下进行。说到底，他并没有静心地思考过对方的外表为何如此迷人，也没有细心地审视他为何要为这位女性而不是店里的其他女性付款。他只是对美貌这一种强大的刺激因素做出了心理上的应激反应。在这个方面，哈金斯并非特例。研究人员已经发现，外貌吸引力引发的应激反应不仅会影响我们对他人性吸引力的判断，还会影响我们对其个性、能力以及价值观的判断。这就导致人们按直觉对外貌做出模式化的评判，并以此作为追求伴侣的依据。

就如在伴侣的选择上，在并不涉及生死的抉择面前，如果我们的第一反应仍是依靠直觉的话，会有怎样的后果呢？虽然“相信你的直觉”这句话有时确实有用，但并非每个人的直觉在每时每刻都是准确的。即便有人认为自己对未来的直觉很有判断力，在做出重要抉择之前往直觉里稍微掺一些理智的思考，这也是无伤大雅的。考虑到择偶事关重大以及所选的伴侣对我们未来的人生所造成的影响，我们是该好好地想一想是否该一遇到丑陋的人时便应激地跳开，或只因外貌良好便草率行动。

在评判依据外貌优劣来择偶是否明智时，还是不要妄下定论比较好。从长远来看，在外貌方面投入巨大的单身人士是否会在建立幸福稳定的关系上有意想不到的收获呢？在分析外貌在择偶过程中造成的强大影响之前，先来看看我们对美丽的理解，以及对审美标准的发展过程所进行的一系列令人惊叹的研究吧。我们还会看到，缺少了慎重和理智时，人们为什么会这么容易对直观上给人迷人感觉的伴侣产生

欲望。此外，还将探讨将一个择偶愿望用在伴侣外貌之上所能带来的投资回报率，也就是恋爱满足感和稳定程度。

美丽的人是否一定拥有善良的品质

在绝大多数的择偶行为中，无论是面对面还是通过恋爱网站，我们从潜在伴侣身上最先注意到的一个特质就是外表是否有吸引力。虽然不同的人会偏好不同类型或具有不同特征的潜在伴侣（比如，有人喜欢黑发，有人喜欢金发），但在外在美方面，人们的共性要比分歧更多。面部与身体之美可由以下三个特征中的任何一个而定：对称性、个人面部五官的平均尺寸和分布情况，以及男人强壮的下颚或女人丰满的嘴唇等突出的特征。

所谓对称性，就是一个人的面部右侧与左侧的相似度。拿凯蒂·佩里或碧昂斯等明星的脸庞为例，我们可以想象把她们的面部照片沿着额头到下巴垂直折叠，那么她们面部右侧与左侧的五官会完美地重叠在一起。这些人的双耳、双眼、双眉以及其他面部器官的大小和尺寸几乎一致，位置也完全对称。一项有关人们为何以面部对称为美的权威假说指出，不对称可能是一种会降低配偶繁育力的基因突变的危险标志。

所谓平均，指的是某些面部特征属于平均尺寸，并最大程度地位于中正的位置。我们拿贾斯汀·比伯或瑞茜·威瑟斯彭来举例，值得注意的是，他们的鼻子不大也不小，并且在鼻子大小的排列上处于中间尺寸。而且，他们漂亮的鼻子既不偏左也不偏右，既不太高也不太低，而是位于面部的正中间。你有没有听朋友说过他们伴侣的眼睛离得太近或分得太开，或是他们的眉毛粗得惊人或细得离谱？人们认为，对一系列疾病具有免疫力的人才会拥有平均的面部特征。想要理解基因多样性为何如此重要，最好的方式可能就是考虑一下拥有单一基因结

构的人类命运，也就是由兄妹交配所产下的后代的命运。近亲所产的后代，有可能会受到危险的遗传疾病的侵袭。

所谓突出特征，指的是大小和形状夸张的面部特征。研究人员将突出的特征称作第二性征或荷尔蒙制造机。在好莱坞，或许没有哪对情侣能比布拉德·皮特和安吉丽娜·朱莉的第二性征更多了。通过青春期大量的睾丸素分泌，皮特拥有了尤为强健、宽厚且突出的下颌。他的颧骨突出，眉骨向前突起，而绝大多数男人的眉骨则是朝里凹进的。如果从侧面观察布拉德·皮特，你会发现他的轮廓就像一张平板，而鼻子与额头则与下巴底部完美地形成一条直线。由于青春期释放的大量雌性激素，安吉丽娜·朱莉发育出突出的颧骨和饱满的双唇。女性的化妆盒中之所以有凸显颧骨的腮红和打造丰润双唇的唇膏这两样主打产品，就是因为我们拥有让突出特征看起来更为性感的倾向。

对称的面孔多被评论为“美丽”，面部特征平均的面孔多被称为“可爱”，而拥有突出特征的面孔则多被认为“性感”。个人对于最吸引人的特征的界定，一部分是由个人的偏好决定的。因为个人喜好的不同，朋友之间可以对到底谁最性感或谁最抓人眼球展开激烈的辩论。举例来说，牙龈饱满的女性就是我一个男性友人的软肋。从任何科学视角来看，我都不能确定这种癖好背后的原因，但即便是这位友人，也对对称、平均且独特的面部特征表现出了偏好。以跨文化研究为主的几十项研究得出了相同的结果，即我们对外表迷人的人的意见是共性多于分歧的。无论实验对象是要对和自己相同的人种还是其他人种的面庞做出评价，他们都会不由自主地偏好对称、面部特征平均或有突出特征的人。

适用于面容好坏的诸多原则，同时也能用来评判身体特征的美感。对于人们双乳、双脚和双臂等特征的对称程度，我们都能快速地做出判断。研究人员在对手肘、膝盖骨以及胳膊等身体部位的尺寸和位置进行了测量并计算出对称程度之后发现，所得的结果与人们仅通

过粗略一瞥而未使用正规测量仪器所得的瞬间决断相差无几。此外，第二性征的发育情况对于身体美感的判断有着重要的影响。在青春期分泌大量睾丸素的男性，大多也会发育出宽肩的体貌特征，而宽阔的肩膀与细腰结合起来，便形成了倒三角形的上半身。在青春期分泌大量雌激素的女性，大多会拥有一个前凸后翘的身体曲线。研究发现，无论女性的腰部或臀部尺寸如何，0.7的腰臀比例对于大多数异性恋男性而言是最具吸引力的（无论肤色如何，光滑、无毛且几乎没有瑕疵的皮肤是最具美感的）。

我们之所以会对这些身体特征产生强烈的偏好，是因为身体特征能让我们判断潜在配偶的基因是否健康，以便提高后代的存活率。由于人类历史的绝大部分时期都没有出现基因测试、验血以及全身体检，因此体貌特征可以用来推测哪些潜在配偶在危机四伏的交配环境中具有最强的繁育力。举例来说，大量的睾丸素或雌激素会削弱免疫系统的功能，如果某人在青春期大量分泌荷尔蒙且仍在危险的交配环境中存活了下来，这就可能表示他们拥有强大的免疫系统。

正因如此，想要抵制根据相貌来择偶的强烈倾向才会如此困难。当我们与样貌有所欠缺的对象结成一对时，心里总会有一些让人心神不宁甚至惊慌失措的预感，觉得我们后代的生存概率受到了威胁。如果我们能退一步思考这股对外貌美感的原始冲动的缘起，就会发现这一切不仅看上去挺傻，实际上也确实挺傻的。然而，这股冲动的影响并不仅限于此——我们不仅会觉得外表美丽的人拥有优良的身体条件，还会主动想象出他们招人喜爱的心理特质。

美丽的人是否一定幸福

绝大多数人都希望能忽视体貌特征，只凭借潜在配偶的性格特征做出真切的评价，但即便如此，绝大多数人还是会情不自禁地被外表出众的人所吸引。因此，为了摆正心态，让我们来看看绝大多数人是否会在判断潜在配偶的各种特质时受到体貌特征的影响。

1972年，明尼苏达大学的埃伦·贝尔谢德以及伊莱恩·沃尔斯特在《人格与社会心理学杂志》上发布了一篇重要的研究报告，解读我们对美人抱有的模式化观点。而有关美人典型形象的范围如此广泛，特点又是如此明显，结果让研究人员创造出了“美即是好”这种说法来加以总结。之后几十年间进行的后续研究表明，这些模式化的观点于我们对朋友、同事以及恋爱对象的选择都有深远的影响。

贝尔谢德和沃尔斯特为研究召集了30名本科男生和30名本科女生，并告诉他们这是一项有关人类观察的研究，用这个宽泛的说辞来向实验对象掩盖研究的目的。实验对象每人将领到三个信封，每个信封里都放有一张照片。他们得知照片上的人是外校的大学生，而其实这些照片都是事先选好的。其中，第一张照片上的人物外表非常出众，第二张照片上的人物相貌平平，而第三张照片上的人物则较为丑陋。

研究发现，与看到长相丑陋或一般的人物照片的实验对象相比，看到漂亮人物照片的实验对象更容易认为照片中的人个性可人、社会地位高、事业有成且婚姻幸福美满。唯一相反的判断出现在对儿女的抚养上，因为人们会将迷人的外表与抚养技能的欠缺联系在一起。接下来几十年间进行的研究复制了贝尔谢德和沃尔斯特的实验方式，得

出的结果表明，实验对象会推测外表出众的人不仅个性好、智商高、事业有成，而且在友谊和恋爱方面也是双丰收。

研究人员在有限的预算或实境约会等条件下组织了择偶游戏，以此探索人们在实际情况下选择配偶的方式。我们需要记住的重点就是：在选择约会对象时，男性最看重的是长相，女性最看重的则是财富。

外貌的投资回报率

人们之所以对外貌吸引人的伴侣偏爱有加，最权威的理论就是，外貌是潜在伴侣基因健康状况的视觉指标，从而预示着他们在生育健康后代方面具有潜在价值。我们在本章中看到，基于“美即是好”的模式化观点，绝大多数人会认为外貌姣好的人还具备良好的社交能力和心理健康等特质，从而使他们在恋爱中占了一些心理条件上的优势。因此，在思考是否该把你三个愿望中的一个愿望投入在外表上时，我们可以考虑以下三点：

1.外貌出众的人是否具有更多层的繁育力?

2.拥有出众外貌的伴侣能否让恋情更美满?

3.拥有出众外貌的伴侣能否减少离婚的概率?

外貌与繁育力

外貌的美丑可以作为繁育力的可视性指标，这个理论在一定意义上有其道理，但在目前的恋爱环境中，对外貌的投资却出现了收益递减的状况。这是因为存活到生育年龄以及成功生育这两个有关繁育力的指标差不多都得到了保障，几乎没有为繁育的成功率留出什么上升空间。宾夕法尼亚大学的詹森·威登和约翰·萨比尼参考了几百项有关外表和健康的研究，想看看面部及身体的美感是否与身体健康、寿命长短及繁殖力等状况有所关联。

威登和萨比尼发现，外貌与繁育力之间几乎没有什么相一致的关联性。男性的面容是否帅气与他们的健康状况并没有什么关系；男性

的身材好坏也与其健康状况不沾边。实际上，作为男性好身材一大标志的肌肉发达的倒三角体型，在男性中竟然预示着较高的死亡率。

对于女性而言，多项研究表明，姣好的面容与健康并不存在太大的关联。然而在身材方面，BMI指数（即身体质量指数）位于正常范围之内（不过高亦不过低）且腰臀比例较低的女性，的确拥有较强的生育能力，其健康状况也较好。

两位作者总结说，外貌与健康之间之所以在总体上缺少关联，可能是因为他们所引用的研究都是在发达国家进行的。与今天相比，以前的交配环境要危险许多，而外貌条件对于前人的优势，或许由于卫生保健、营养供给及平均寿命方面的发展而被掩盖。虽然在发达国家，外表与繁育力之间似乎不存在紧密的关联，但或许出众的外表还是能给恋爱关系的质量带来好处。

与外貌相关的心理特质

虽然出众的外貌并不能为繁育健康带来什么明显的好处，但“美即是好”的模式化观点并非完全没有可取之处。或许，由于对那些被认为会更加聪明、友善或能干的俊男美女的区别对待，形象较好的人还真会形成一系列更优秀的心理特质。然而，用纸和笔为一个虚构的俊男美女给出较高的评价并不能说明一切，那么人们会在现实生活中因为对方的形象而加以区别对待吗?

为了一探人们在现实中对待形象较好与较差之人的方式，马克·斯奈德、伊丽莎白·坦克以及埃伦·贝尔谢德设计了一项巧妙的实验。他们让女性实验对象一个一个地进入实验室，并告诉每个人会有一位男性与其进行电话交流。在另一间实验室，研究人员也告知每位男性实验对象，他将与一位女性进行电话交流，并给他看了一张通话对象的照片。可是，这照片并不是通话对象的照片，而是事先选好的。一半的

男性实验对象看到的是一张面容姣好的女性照片，另一半男性实验对象所看到的照片上的人则相貌普通。

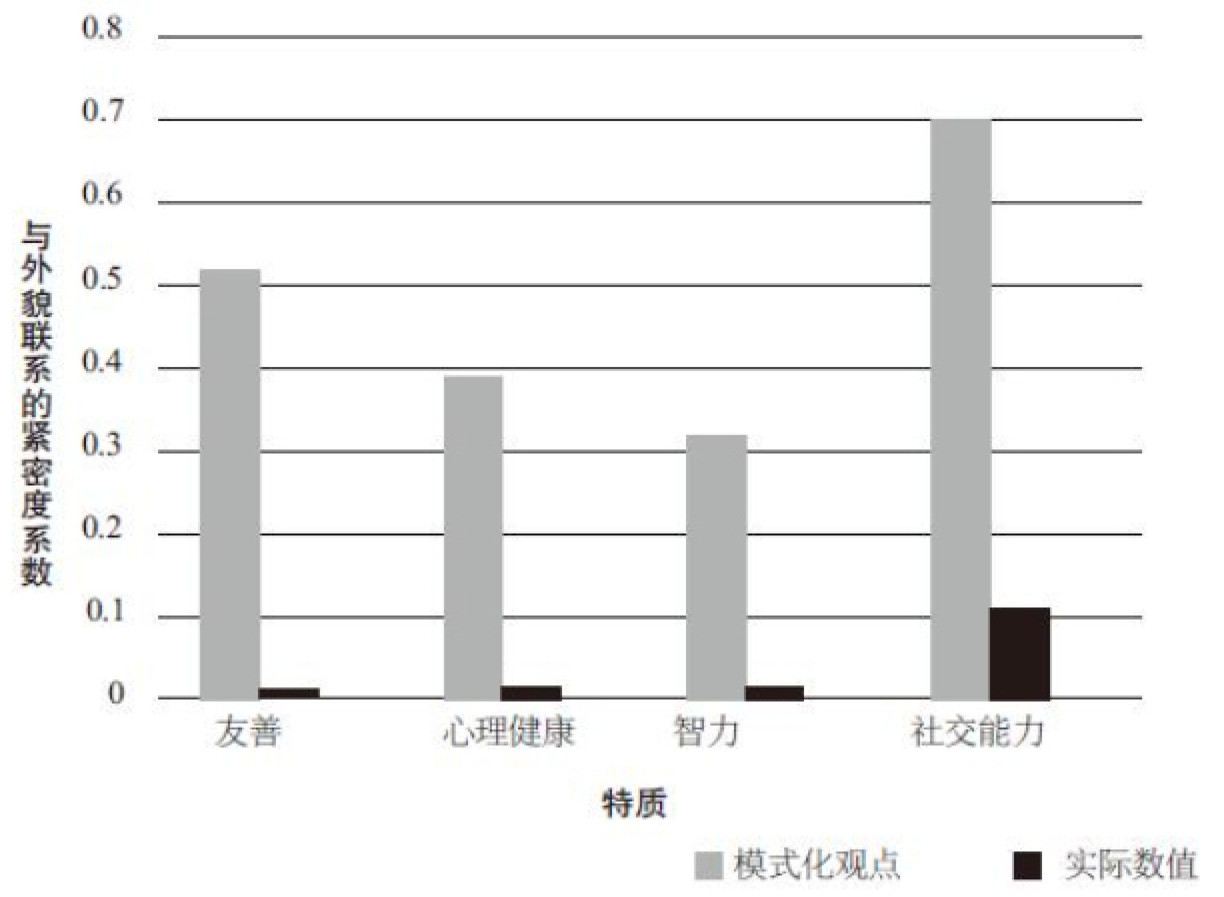
对电话两头实验对象的外貌和性格一无所知的实验助理对电话进行了监听，并参照一系列性格变量对实验对象打分。斯奈德和同事发现，与认为自己正在与一位外表并不出众的女性打电话的情况相比，当男性认为自己正在与一位迷人的女性打电话时，实验助理会将后种情况中的女性评价得更随和、更讨人喜爱也更为友善。他们还发现，依照实验助理的评分，那些认为自己正在与一位美女通话的男性更为温柔友善、幽默有趣，也更爱挑逗对方。这些实验结果表明，“美即是好”的模式一旦被激活，便可导致男性更加友好地对待他们的谈话对象，从而让这些女性更容易做出更为温柔友善的回应。

这些研究结果为我们揭示了一个让人有些困惑的可能性：由于外表占优势的人会给人以好感，他们会受到他人的区别对待；而在生活中受到的偏爱又会让这些外表出众的人在性格、智力以及社交能力上得到更好的发展。婴儿会对迷人的面孔表示出偏爱，小学生也没能免受这根深蒂固的“美即是好”的理念的影响，他们认为那些外表好看的同龄人不但更友善、更招人喜爱，同时也比较不太容易殴打自己。考虑到这些因素，这种“模式化观点影响个性”的理念的可信度便更高了。

或许，这种“美即是好”的模式化观点为外表出众的人创造了一种自我实现预言[注]，也就是说，由于大家会预期外表美的人拥有招人喜爱的特质，所以他们会比外表不出众的人表现出更多招人喜爱的特质。虽说对人抱有成见的危害是不言自明的，但有时候，模式化观点能比较准确地反应出现实。因此，研究人员搜集了数百个研究案例，想要看看“美即是好”的模式化观点是否有一定的准确性。

为了调查模式化观点的准确性，研究人员组织了一组较为客观的测试来估测实验对象的实际智商、性格及幸福度，并为他们拍好照片留作后用。接下来，研究人员让不了解实验对象在测试中得分的评分者按照照片为实验对象的外表打分。最后，研究人员在每个实验对象在客观测试的得分与外表所得的评分之间寻找相通之处，看看那些被认为外表出众的人是否在智能、讨人喜爱的性格特点以及幸福度的测试上也能取得较高的得分。

图4–1展示了艾伦·范戈尔德通过荟萃分析所得的一些研究结果，图中的每一个条形都代表了外表与各种特质之间的平均相关度。那些刚刚冒出0线的条形说明外表与特质之间并不存在什么可靠的联系。我们可以看到，出众的外表与性格、幸福度、能力以及社交技能方面的高分并没有什么特殊的联系。



图貌4–1 对于外貌出众的人的特质的模式化推测及外表与这些特质之间的实际关联

直觉会告诉我们，这些研究结果只不过是常识罢了，毕竟我们都听说过“人不可貌相”这句话。直觉告诉我们，别人或许会肤浅地把三个愿望中的一个花费在外貌上，但我们自己才不会根据别人的长相来做决定呢。绝大多数人或许都想要忽略外表，单纯地根据对方的内在来做出评判，这的确是事实，但即便如此，大多数人仍然会情不自禁地被外表出众的人吸引。虽然在美人身上找到因美感带来的愉悦是无可厚非的，但研究结果中这些“美即是好”的模式化观点所存在的误差告诉我们，认为美丽的外表会为对方带来胜人一筹的性格特质，这种推测是不可取的。即便如此，美丽的外表的确可能给人在恋爱关系中带来好处，因此接下来，我们就来看看有关满足感和关系稳定性的研究结果。

外貌与恋爱满足感

外表出众的伴侣所带来的美感，或许能为恋情的满足感带来持久的利益。每天早晨醒来，你会看着配偶那不加粉饰的美，心想：“我的另一半真是美丽，能有这么一段恋情，我真太幸福了。”“美即是好”的模式化观念也会给和美人相恋的人带来好处：别人会因为你与美人为伴而推测你一定是个特别友善、聪慧或成功之人，而这反过来又会增加你的恋爱满足感，因为你从伴侣的美貌中收获了一笔不容小觑的回报。

关于外表与恋爱满足感之间关联的研究少得出奇，但在我找到的为数不多的研究中，多数的结果表明，出众的外表与恋爱满足感之间并不存在什么可靠的关联。迄今为止最为缜密的研究，是由田纳西大学的詹姆士·麦克纳尔蒂及其同事组织进行的。他们招募了82名新婚夫妇，并让他们对伴侣的外表进行评分。除此之外，他们还让不认识这些夫妇的实验助理对他们做了评分，以便得到一组更为客观的数据。

麦克纳尔蒂和他的同事发现，每对夫妇的外表和恋情满足感之间并不存在什么关联。换言之，就算你外表出众，你也不会比那些外貌稍差的人在恋情中得到更多的满足感；即便你的伴侣外表出众，你也不会比那些与外貌稍差的伴侣结合的人在恋情中得到的满足感更多。实际上，麦克纳尔蒂及其同事分析得出的唯一一个突出的关联竟是：外表越是出众的男人，对婚姻的满足感越低。

外貌与恋爱关系的稳定性

有关外表与长期恋爱关系稳定性之间关联的研究，我还没有见到过。既然不能从直接的测评结果寻找端倪，那就暂且看看有没有什么理论能让我们相信外表能够增强恋爱关系的稳定性。挑选外表出众的伴侣所带来的主要好处就是，对方有可能具备更强的繁育力，也就是说，这样的伴侣有可能寿命更长，而就凭长寿这一点，就可以让这段恋情更加稳定。但是在发达国家，外表的好坏与寿命的长短之间并没有关联。即便外表与健康之间的关联仍然存在，选择分别能活76年和78年的伴侣，这二者之间真的存在天壤之别吗?

综上所述，从长远来说，为了繁育力、恋情的满足感或稳定性这些目的而在外表上进行投资，所得的回报是少之又少的。外表对于繁育力的补益是如此的微不足道，让我不得不把下图中纵轴的范围局限设为88%~100%。每个变量带来的实际成功率本应在0~100%之间，但如果用整个范围来制作图表，增量便很难用肉眼观察到。对于外表较为出众的人而言，最大的好处就在于其结婚的可能性从90%上升到了92%。外表的吸引力几乎不会增强此人的繁育力，有一部分原因在于，一个人存活到35岁的概率大约为98%，而这样的基准概率则造成了一种天花板效应。好看的外表与恋爱满足感并无牵连，并且现在我们的手上也没有什么证据可以说明，好看的外表能够增加恋爱关系的稳定性。

值得注意的是，对于外表投资产生的低回报的确有些难以理解，特别是在考虑到我们在本章中讨论过的一些研究结果后更是如此。我们知道，人们对长得好看的儿童的固定印象要优于对长得不那么好看的儿童的印象。这种“美即是好”的模式化观点会延续到我们成年，并在实际生活中造成区别对待，即外表出众的人比外表欠佳的人更容易得到优待。这样的区别对待所带来的影响是不容小觑的，比如说，长相较美的人拿到的工资就会比长相欠佳的人稍微高一些。

外表出众的人虽然占有这些优势，但从最终的结果来说，他们并不会比外表欠佳的人在个人特质和恋爱关系上高出一截来，记住这一点非常重要。好看的外表不会让人变得更聪明或更友善，也不会把这个人塑造成更好的爱侣。

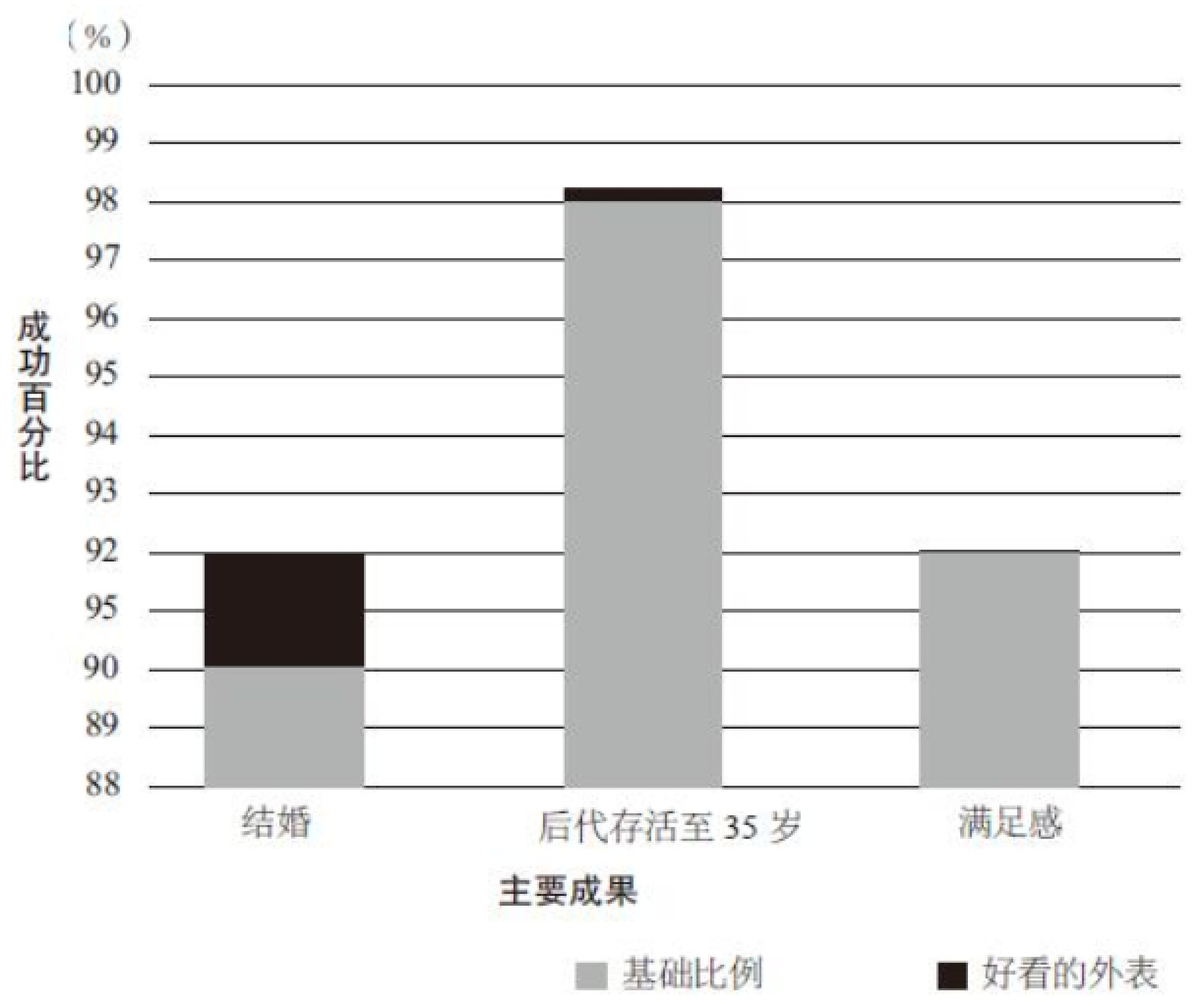


图4–2 好看的外貌为恋爱的主要指标带来的增值

注意：纵轴的范围限制在88%～100%

1. 自我实现预言指的是，我们对待他人的方式会影响到他人的行为，并最终影响到他人对自己的评价。——译者注

逃离美貌陷阱并非易事

通过细致的深思熟虑和客观的理性分析，好看的外表在择偶中所扮演的角色再明显不过了。然而，我们在本章中看到的大部分研究结果表明，直觉似乎会驱使我们将三个择偶愿望中的一个投在好看的外表之上。这种根据外表来选择伴侣的倾向之所以延续至今，并不难理解，因为在人类历史99%的时间里，生存及生殖的成功都得不到什么保障，而好看的外表所象征的有利条件则能带来诸多益处。

然而，在发达国家绝大多数国民生活质量上所发生的剧变，已经让一个人从生存到生育年龄以及成功生育后代方面都具备了很大的可能性。对于在发达国家居住的人而言，大家几乎看不到拥有外表出众的配偶对于繁育力能带来什么益处，并且好看的外表似乎也对恋爱满足感和稳定性的增强没有什么帮助。那么，如果要求人们完全摒弃这个按直观感觉将择偶愿望用在外表上的做法，也是合情合理的吧?

然而，这个要求几乎是不可能的。虽说“美即是好”的模式化观点很可能让人对恋人的特质做出过于乐观的推测，但我们也没有确凿的证据可以表明，外表出众的人更容易秉持虚荣心强或同情心弱等惹人讨厌的特质。换句话说，寻找外表好看的伴侣并没有什么错，同时，好看的伴侣也不会比外表较差的伴侣更容易让你拥有永远的幸福。

因此，把你的择偶愿望用在对潜在伴侣外表的追求上，这笔投资并不明智，至少这样的做法会阻碍你在伴侣的身上寻找那些能长期保证恋爱质量的特质。但是，与伴侣接吻不应和儿时吃西兰花的感觉一样糟心，这样的观点也自有其合理之处。我们可以推测，在实际生活

中，我们既需要对伴侣有心动的感觉，同时也需要多加考虑，运用理性来设定你的收益递减点。

美丽的心灵比外貌更重要

虽然哈金斯是个心智健全的明眼人，可还是敌不过斯普林地区男多女少的环境压力。还没等他缓过神来，就已被一阵香甜的气息和维恩图一般的乳沟搞得神魂颠倒了。欲望会干扰我们清楚审视未来的能力，对每个人来说都是如此。

常常有人问我，到底是什么因素刺激我研究有关恋爱关系的心理学。就如许多为某种职业兴趣而奋力拼搏的人一样，我之所以涉足恋爱关系，就是因为我还没能找到任何一个比这更引人入胜的课题。在生活中，几乎没有哪种感受能像失恋一样让人黯然神伤；反过来说，也少有哪种感受能像恋爱一样让人兴致勃勃。恋爱关系对我们心灵造成的影响如此特别而激烈，是其他任何感情状态都无法企及的。因此我们要特别注意，不要对爱情进行过多的考量。但是，只听直觉而不管大脑的做法，注定后患无穷。

想要找到持久的爱情，我们既要用到源自内心的直觉，也要用到清晰客观的理性。当我们被浪漫爱情的强大力量冲昏头脑的时候，着迷或爱恋的感觉是铁定会出现的，但若要在热恋的烈火中慎重地解决问题，却是不可能的。想要做出明智的选择和培养持久的恋情，最好的方法就是在被爱情的力量搞得魂不守舍之前就设计出一套恋爱战术。先是被热恋的感觉扰得天旋地转，到头来却大失所望，发现对方虽然有好看的长相但同时也有着一堆令人生厌的心理特质，这种体验或许几乎每个人在某个阶段都有过。

我虽然拿哈金斯举例子，但实际上，他肯把与食品区公主发生的恋爱糗事与我分享，也算是个好兄弟。谁知道呢，说不定哪天他的这

些恋爱遭遇就被用作演讲或写作的素材了。虽然哈金斯在恋爱中非常容易出糗，但总体来说，他身上具备了一些你能想象到的最值得称颂的特质。对待朋友和家人时，他细心、友善、忠诚且公正，而这些特质终有一天也会让他成为一名好丈夫。我之所以知道这些，并不是通过他的一面之词或什么复杂的心理测试，而是因为无论面对什么样的情况，他总能始终如一地真诚以对。

哈金斯虽然三缄其口，但熟悉他的人都知道他那么晚去食品店的原因。他常常会长时间工作，这并不是为了在工作上得到晋升，也不是为了赚更多钱换取物质上的满足，而是想要为他已经不能工作的父母提供更好的经济条件。在这份孝心的驱使下，他不但致力于为需要帮助的儿童提供辅导，还在一个暴雪的冬夜因感觉到我的一段恋情即将触礁而不惜从密歇根州北部一路驾车赶到明尼苏达州的南部。像哈金斯这样的好人很容易被人忽视，因为讨人喜欢的心理特质并不像好看的外表一样容易得到他人的关注。只有当我们细心观察他人细微而体贴的行为时，才能体察到他们美好的心灵。

第5章 金钱买不到爱情

有的男人是有秘技的。这些隐藏着的才能虽然不能在初次见面时就让人一目了然，可一旦展现出来，便会为此人的整体魅力带来大幅度的提升。有的男人受上天眷顾，不是能歌善舞，就是灌篮或绘画的好手。与这些人相反，我不仅笨手笨脚、五音不全，而且运动技能和敏捷度都差到让儿时的我不得不接受作业疗法的程度。看着别的男孩子用舞姿和歌喉打动女孩子的心，这让我在情窦初开的时候觉得自己非常倒霉。然而，一位与我在研究生院谈过恋爱的女性却让我看到了自己隐藏的才能。一个夏天的夜晚，我用意大利熏火腿和蜜瓜准备了一道开胃菜，我的女朋友咬了一口香甜的蜜瓜，然后便满心喜悦地在我耳边低语道："你选的蜜瓜最好吃了。"

美味蜜瓜的提供者，这也许与我在年少时的期盼有所出入，但这些年来，我已经学会用欣赏的眼光来看待自己隐藏的嗜好了。从某种程度上来说，这不仅反映了我的家庭背景，还引出了那段导致我降生于世的爱情故事。我的双亲都是农场里长大的孩子，父亲布鲁斯的童年是在科罗拉多州洛基福特贫瘠山坡上的一片哈密瓜农场里度过的，母亲则是在纽约北部一个叫作热那亚的城镇里长大。顺便提一句，我的外公是靠分辨鸡的性别谋生，有趣的是，这种"鸡性别分析员"的职业之所以存在，是因为鸡的生殖器官并不明显，需要专家的火眼金睛来分辨，从而确定其在市场上的价值。我的亲外公离世后，外婆又嫁给了另一位鸡性别分析员，她仿佛是认准了这一点似的。

回到正题，我的父母年轻时都没有什么钱，但两人靠东拼西凑和兼职自食其力地读完了大学。当时，母亲的朋友琳恩正在和父亲的朋友迈克谈恋爱，两个人花了几周的时间，想要撮合我的父母约会。最

后，琳恩终于向母亲摊牌表明了自己的立场："告诉你我有多喜欢布鲁斯吧。如果不是在和迈克谈恋爱的话，那么我绝对会和布鲁斯在一起。"

一周之后，父亲和母亲到当地的一家意大利餐厅进行他们的第一次约会。在烛光闪闪的浪漫气氛中，母亲并没有觉得父亲有什么出彩之处。他不但没什么时尚品位、不懂得合宜的餐桌礼仪，而且还超重了大约9千克。但幸运的是，我的母亲在物质上有一个软肋——跑车。我的父亲恰巧用他服兵役剩下的一部分存款买了一辆崭新的雪佛兰Impala，也就是雪佛兰公司1963年上市的一款高档跑车。因此，我的母亲之所以答应再次赴约，并不是被父亲的魅力打动，主要是因为她爱上了那款250马力引擎的轰鸣声和动力感。

父母第一次和第二次约会之间的催化剂竟是一件物品，这真是挺逗的，因为在当时，我的父亲不仅囊中羞涩，也没有什么迹象预示他未来能够发大财。但是，我的母亲天生就能对人做出准确的预测，因此，当她将手伸向车窗外的夏夜，感受着手指间初秋清凉的空气时，她明白我的父亲这辈子再也不会买一辆能让她享受速度激情的跑车了。让母亲在3年后说出"我愿意"这三个字的是父亲温文尔雅的举止、乐善好施的性格以及温暖的笑容。在这些特质的支撑下，这段美满的婚姻走过了三十载。

直到大学一年级的暑假，我才发现父母的婚姻与其他许多夫妻相比，是多么的幸福，也明白了能在婚姻美满和稳定的家庭里成长是多么的幸运。就像许多刚刚成年的年轻人一样，我第一次发觉，与其执拗地拒绝感情专家的咨询，倒不如从父母这里寻求一些建议。我问他们，是哪个契机让他们意识到自己找到了想要托付终身的伴侣。父亲回答说，与母亲恋爱了大约两年后，大学四年级那年，两个人第一次闹了分手。那是他们那段懵懂的恋情中吵得最凶的一次，母亲受够了

父亲的托词，对他说：“你回家吧……把你那些该死的吃的东西也带走。”

即便是在气头上，母亲还是细心地提醒父亲把放在她家里的食物带走，她担心父亲在下一笔薪水到账之前可能会揭不开锅。接着，父亲惆怅地对我讲述起那个千钧一发的时刻：

> 就这样，我垂头丧气地拖着两袋子食物，一边走一边小心避免在满是积雪的路上滑倒。那天真是寒风刺骨，我冻僵的手指头越来越难抓住袋子，只觉袋子一点儿一点儿地从我的手中往下滑。这时，我发现泪水已在眼眶里打转；也是在这时，我意识到能让我如此爱恋又能反过来给我这么多爱的人，只有你妈妈一个人。

几年之后，正当就读研究生的我被埋在一堆学术论文之中时，这个故事又浮上了心头。当时，我正在研究有关财产和婚姻结果的数据。阅读完几十年来的研究结果后，我发现婚姻中的经济条件在预测恋爱满足感和稳定性方面的确很重要，但接下来我们会看到，金钱的地位远没有绝大多数人想得那么高。

资源与生存

你有没有孤身一人陷于穷乡僻壤的经历？或许你在野营过程中迷了路，担心找不到回去的路，担心你的食物和水源会不够用或是因找不到资源而冻死；或许你在深夜不小心走到了一片犯罪率很高的区域，你形单影只，唯恐自己的安全受到威胁。在这种人身安全受到切实威胁的情况下，你的心跳和呼吸会加快，肌肉会因紧张而出现颤动，双眼也会条件反射地专注于生存这个目标。虽然威胁到自己生存的环境能够激起你强烈的求生本能，但母亲对于威胁到孩子生命的反应甚至会更加激烈。当后代受到威胁时，母亲的大脑会全速启动，这股原始的驱动力能够让母亲将汽车从被困的孩子身上抬开，或是为了给孩子提供饮食而一人扛起三份工作。

时至今日，许多人都幸运地生活在与饥饿以及居无定所等体验几乎无缘的现代环境中，但能威胁到我们生命的事件所带来的后果仍然不可小觑，也就是说，一旦我们失去了生命，即使拥有世界上所有的食物、居所及金钱也是无济于事的。因此，就像许多人仍会出于本能去选择外表出众的伴侣一样，我们也会被资源丰富的人吸引，因为在人类历史的绝大部分时间里，我们一直在为生存而努力寻求尽可能多的资源。

我们在第3章中说过，在实际的择偶环境中，女性和男性实验对象分别将自己的第一个和第二个愿望投在了体现财富的社会地位上。在本章接下来的内容里我们将会看到，人们可以通过许多有效的途径估测对方的收入和潜力。单身人士知道，直言不讳地表示想要尽可能寻找有钱的对象，这听起来未免显得太过肤浅，因此他们会用与财富相关的特质加以掩饰，让这个愿望听起来不那么突兀。

一些单身人士的确希望对方具备聪明的头脑，好在火炉旁进行一场激荡脑力的谈话；一些人则真心希望对方拥有大学文凭，以便享受文理学院广博的教育所带来的种种益处。实际上，这些特质往往与较高的赚钱潜力联系在一起。同样，那些希望对方具有社会权威之类个人特质的人，或许是出于对有能力掌控和统领局势的人的仰慕之情，但这一特质也往往与较高的收入脱不开关系。

在《幸福的假设》一书中，社会心理学家乔纳森·海特对相关研究做了全面的整合，并且告诉我们对财富的追求为何有可能影响我们在个人生活或恋爱关系中获得幸福的能力。以现存的大量研究为依据，海特提出，即便我们在个人安全或个人幸福上早已出现了收益递减的状况，但直觉仍然会驱使我们最大限度地追求财富。在这一点上，我们就像明白“收获一天，挨饿三天”这个道理却依然一门心思搜集坚果的松鼠一样。

即便在资源充裕的条件下，我们的本性或直觉仍然不知满足，任何有头脑的人都会告诉你，这并非追寻幸福的途径。即便那些不必要的开销会带来长达数年的巨大经济压力，但人们仍会不加考虑地往贷款里扎，因为他们觉得更大的房子、更亮的珠宝或更快的敞篷车能让他们买到更多的快乐。与这个错误的逻辑相比，如果你认定想要获得大量的物质满足就必须找到一个富得流油的伴侣的话，那就是错上加错了。

你想找一个聪明、学历高、有权威甚至富有的伴侣，这些都是无可厚非的。关键在于，我们必须要扪心自问为何想要对方具有这些特质，因为选择一位富有的伴侣并不能为我们带来什么财富之外的东西。我们推测，外表好看的伴侣也具备其他招人喜爱的特质，同样，我们对富有的人也有类似的期许。佛罗里达大学研究人员进行的一项研究发现，很多青少年认为富有的人比清贫的人具有更强的能力和更多的社会经验，并且其生活方式也更令人向往。富人不如较穷的人那

么贴心，这是实验参与者所表达的唯一一个负面的模式化观点。那么，与不大阔绰的人相比，富人们在恋爱方面的表现又如何呢?

富有的恋人会给你带来更大的满足感吗

从理论上说，我们之所以会在直觉上偏向比较富裕的伴侣，是因为资源稀缺占据了人类历史的绝大部分时间，而那些在储存资源和提供保护方面能力不足的伴侣则无法保障家人的生存。为家人提供基本的温饱在当今社会仍然是不可或缺的能力，但是，那些物资充裕的伴侣能否在繁育力和恋爱满足感及稳定性上产生足够的回报，让你花费在财富上的那个愿望物有所值呢?

身体条件和财富

2012年，有调查者在全美随机选出了31000多人进行调查，结果发现，其中82%的人表示，他们的基本温饱常年都能得到满足。在美国等发达国家，总体财富增长的一个标志就是，用于休闲娱乐的可自由支配收入与花费在购买食物等基本需求上的收入相比，所占总收入百分比的增长。1875年，用于食物的收入百分比为49%，而花费在休闲娱乐上的收入百分比则为18%；到了1995年，前者的百分比为5%，而后者则达到了68%。

展开来考虑择偶和婚姻的历史背景，我们不难看出，发达国家里为了达到基本温饱而挣扎生存的人已经大幅度减少。虽然发达国家中努力摆脱贫困、饥饿以及无家可归境况的人所占的百分比仍然不可小觑，但诸如救济、食物券及收容所在内的保障措施以及现今的科技发展，都对人类在数千年前难以摆脱的高死亡率起到了抑制作用。在丰富的资源、慷慨的捐助以及涵盖广泛的社保项目的保障下，现今发达国家99%的孩子都能活到自己35岁生日的那一天了。

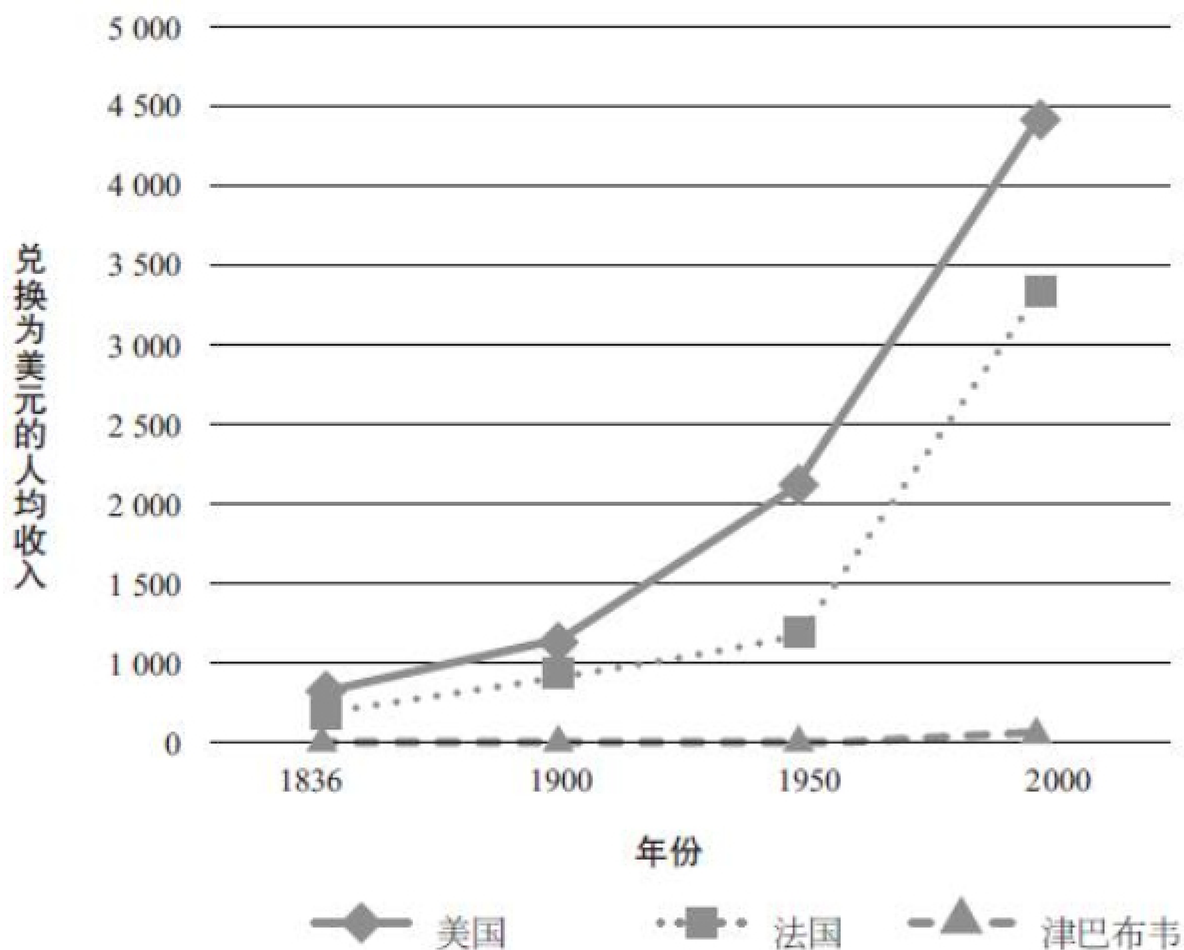


图5–1 1836~2000年收入变化情况

根据马斯洛需求层次理论，当社会能够持续满足人们的基本需求时，人们才可以将注意力放在建立自尊、热爱他人以及自我实现等高级需求上。若要持续满足人们的基本需求，不但需要投入大量的精力，也会造成不可小觑的压力，这一点是难以否定的。然而，值得注意的是，虽家徒四壁却比一些富人更能尊重自己和关爱他人的穷人也不在少数。那么，发达国家出现的这些前所未有的丰裕物资，是否一定表示人们的心理健康和恋爱关系也跟着水涨船高呢?

与财富相关的心理特质

长期的贫困会对人的身心健康产生诸多深远的影响，包括经济窘迫带来的压力、在高犯罪率环境中居住带来的恐惧，以及就读经费短缺的学校所带来的教育劣势，贫困会加大情感障碍以及毒品滥用的风险。所以说，金钱可以帮助人们摆脱忍饥挨饿、无家可归或危险的环境，从而对人们的心理状况产生影响。

哥伦比亚大学的研究人员苏妮娅·卢瑟发表过一份有趣的报告，探讨在贫困环境成长起来的孩子是不是越来越容易受到负面心态影响的唯一经济群体。报告的结论却有些出人意料：与从贫困家庭里成长起来的孩子一样，在优渥家境中成长起来的孩子也一样容易沾染到一系列负面的心态。与中产阶级家庭的孩子相比，那些在富裕家庭中成长起来的孩子在青春期和成年后出现焦虑、抑郁以及滥用毒品情况的概率更大。在贫困家庭中成长的孩子之所以会沾染不良心态，是因基本需求和安全得不到保障所产生的压力造成的；而家境优渥的孩子之所以易受不良影响，则是因为高标准以及与父母关系的疏离而产生的压力。

有关收入与心理健康进行的研究结果呈U型曲线状，这表明收入水平处于高位和低位的人尤其容易受到心理压力的影响。数十项研究的结果表明，生活在贫困线之下的人（2012年，一个四口之家的贫困线划在年收入23050美元的水平）的心理健康易受负面影响。而影响递减的情况则出现在家庭年收入超过75000美元后，这意味着一旦超过75000美元这个点，收入递增与心理状态好转之间的联系便不再明显了。我们知道，从某个点开始，富裕便会与社会压力以及人际疏离联系在一起，从而将孩子暴露在负面心理的阴影之下。

换句话说，与让家庭年收入达到75000美元的伴侣相比，带来750000美元收入的伴侣并不能带来什么额外的好处。对于收入勉强在贫困线之上的四口之家而言，生活自然是艰难的；而年收入约为75000美元的家庭有时也还是难免要勒紧裤腰带生活。但相比之下，这两种收入都已经远远超出了前人的水平。我们已经知道，较高的收入并不能确保个人幸福感的提升，那么，富有的伴侣能否与你谱写出一段结局圆满的爱情故事呢?

恋爱满足感与财富

在现存的理论之中，艾奥瓦州立大学社会与行为研究所的兰特·康格及其同事为我们提供的理论，用简单易懂的方式极为有效地解释了经济条件与婚姻状况之间的联系。他们提出的有关经济困境造成家庭压力的模型包括三个基本组成部分：（1）经济困境使得基本需求（比如食物和住宿）难以得到满足；（2）婚姻双方都背负了个人的压力；（3）当双方沟通时，会在感情中出现更多的负面行为，双方对婚姻关系整体质量的看法也会更加消极。



图5–2 经济困境及婚姻质量造成的家庭压力模型

康格提出，经济困境有很多个标志，处于贫困线之下便是标志之一。政府机构往往认为贫困线之下的人有资格申请食物券或进入收容所，也就是说，这些人的基本需求是得不到保障的。另外，男性失业、巨额欠款以及繁重的工作也是经济困境的标志。

在艰苦的客观条件之下，人们更容易出现焦虑、抑郁以及毒品滥用的状况。个人压力的增大会进一步影响婚姻双方的正常生活，导致两人在经济问题上的纷争愈演愈烈。除此之外，双方整体的世界观也会越发消极，从而让他们在看待婚姻中原本与经济无关的问题时也受到影响。同时，夫妻双方还会由经济问题引发一连串的个人和婚姻问题，进而造成整段长期恋爱关系的满足感和稳定性下降。

在审读了针对物质条件与婚姻质量进行的几百份研究报告之后，我们得出了一个模棱两可的结论：金钱的确重要，但其重要性是有限的。验证了家庭压力模型的研究人员通过搜集大量证据发现，只有当经济问题为夫妻双方带来明显压力时，经济状况才会与婚姻满足感扯上关系，而所造成的压力又会反过来对婚姻状况产生影响。针对跨越不同国家研究团队和实验对象的7项大型研究一致表明，经济困境以及双方感情压力的加重之间存在着非常紧密的联系，而这种压力进而又会导致恋爱满足感下降。

这个家庭压力模型让人一目了然，我们可以从中看到，夫妻的收入水平与婚姻满足感之间的关系并不是线性的，也就是说，并非多赚一美元就必定能带来满足感的提升。与个人幸福感一样，确保处于贫困线之下、失业（尤其是对男性而言）、房屋止赎或是大额欠款等经济困境不会出现，对婚姻满足感而言非常重要。而在这些经济问题得到防范之后，财富的增长对满足感的提升效果会出现递减现象。在美国的任何一个时期，受这些经济问题困扰的夫妻大约都会占到总人口的20%。换句话说，美国民众免遭那些可能会破坏恋爱满足感的经济问题的可能性为80%。因此，从概率上来看，你并不需要为确保恋爱满足感而在财富上投入一个愿望。但是，财富与恋爱稳定性之间又是什么关系呢?

恋爱稳定性与财富

从有关财富和恋爱稳定性的研究中我们可以清楚地看出，经济困境对于一段感情的正常运转起着至关重要的作用。2010年的《离婚与再婚》杂志上发表了一项对30000多名女性展开的纵向追踪研究，结果表明，在新婚的前10年间，与位于最高年收入前5%（264700美元）的家庭相比，年收入位于最后5%的家庭（18400美元）的离婚率要高出2.8倍。贫困线（23500美元）位于收入最低的五分位数与下一个五分位数的交界点，一旦越过这个点，离婚率便出现了17%的骤减，这也是离婚率下跌的最大幅度。当收入超过中等收入水平（64500美元）后，离婚率也随之出现了轻微的下降，但幅度却比收入越过贫困线后出现的大幅骤降要小许多。

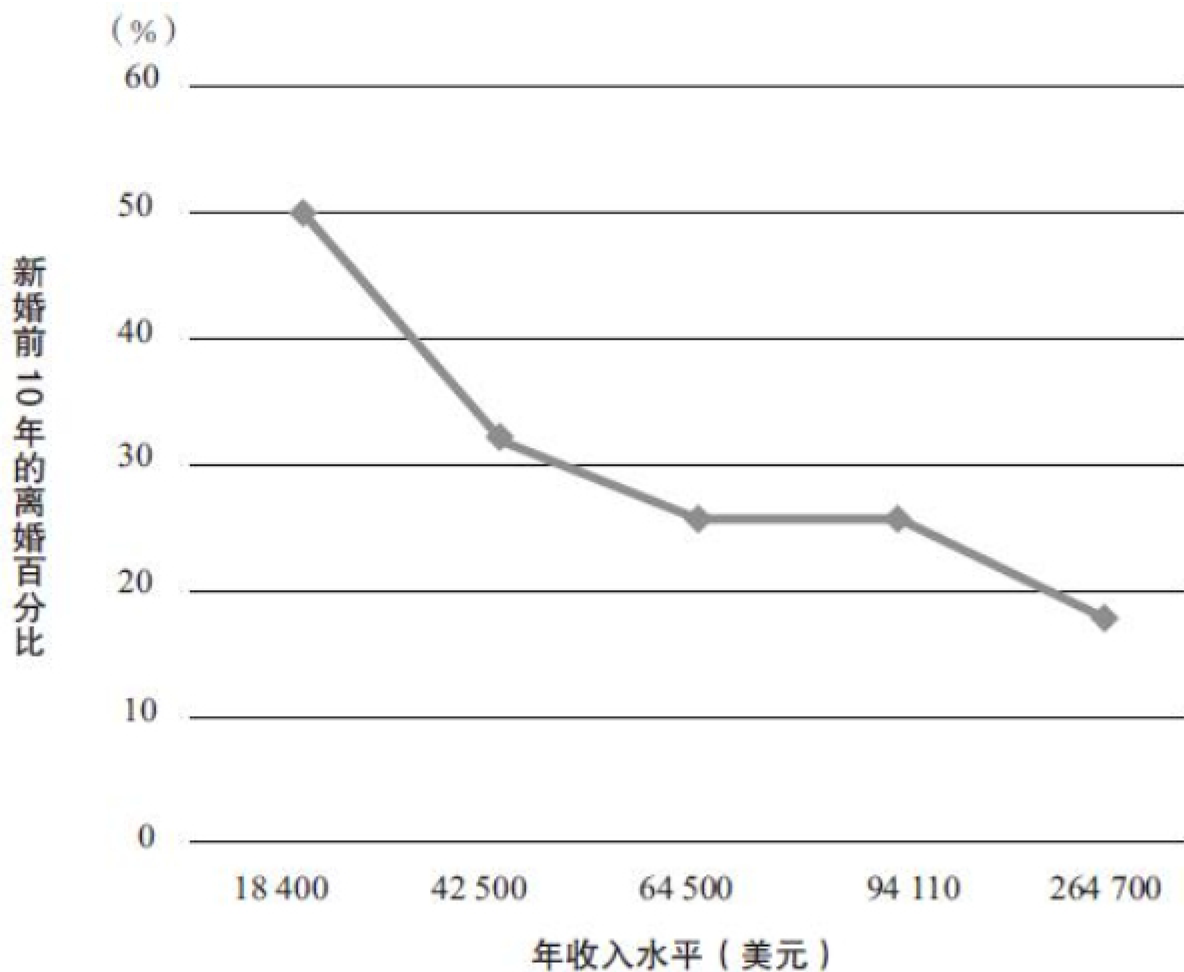


图5–3 夫妻的年收入与其对应的离婚率

与恋爱满足感的研究结果一样，由于经济困境会给恋爱的稳定性带来损害，所以尽可能地规避经济困境仍是重中之重。一旦夫妻双方跨出了贫困线，收益递减的状况便会出现，在婚姻稳定性上的投资所能带来的回报也就微乎其微了。

这样看来，在财富问题以及对永恒幸福的追求上，最重要的因素应该是找一个人与你一起建立一个能够满足生活的基本需求，并且不大可能被贫困所扰的家庭。幸运的是，位于贫困线之上的可选对象大约占到了80%，因此找到一个能符合这些标准的对象的概率很高。虽

然研究结果告诉我们，财富并没有我们想象得那么重要，但你真的愿意在刚刚超过贫困线的水准上过活吗？

我就是喜欢有钱人

实际上，很多人都对物质有所渴望，也想在远远超越贫困线的水准上生活。我们只要看看美国消费性开支及债务图表，就可以找到我们偏好崭新且闪亮之物的证明。许多人都知道，家政学的基本原则就是，如果人们把钱花在一件物品上，那么他们就无法花钱买另一件东西了。这个理念也可以用在择偶上。为了争取到一个拥有一定量财产的配偶而大量付出，或许就意味对其他积极特质的放弃。住在一间满是闪亮器物的大房子里的确安逸，但是，囿于一段如不毛之地一般贫苦的恋情中所带来的郁郁寡欢之感，也是无出其右的。

总的来看，经济与婚姻状况的数据告诉我们，你应当选择一位能够保证你的家庭收入超越贫苦线且享有一些余裕的伴侣。这个标准并不高，因为在可选的伴侣中，有80%的人都处于贫困线之上。如果你希望伴侣的年收入至少达到75000美元的水平，那么你就淘汰了70%的可选伴侣。需要注意的是，本章中所介绍的研究都是以家庭收入为单位，也就是说，如果你有工作的话，那么你与伴侣两人的工资总和才能说明问题。举例来说，从表5–1中我们可以看出，如果你是商业及金融行业的从业者，那么无论你对象的职业属于下列哪个行业，你们的家庭收入都能超过75000美元。

表5–1

职业	平均年薪（美元）
食物预备与上菜服务	21 430
酒吧招待	21 550
看门人	24 840
出纳员	25 510
建筑工人	38 250
销售人员	37 520
教育、培训、图书管理	50 870
商业及金融	68 740
计算机及数学	78 730
医生	184 650

有钱并不是什么不好的事。只是，拥有大量的金钱并不能让我们准确预测出恋爱的状况。夫妻双方一旦超过了经济贫困线，我们就不能用财富准确预测他们能否找到永远的幸福了。然而，我们可以通过人们对自己所拥有物资的使用方法，从而一窥他们作为伴侣的潜质。人们对自己所拥有物资的使用方式，可以显示出他们的性格和人品，而我们可以在接下来有关如何分配愿望的章节中看到，这两个因素才是打开永恒幸福神秘大门的钥匙。

有钱不代表爱你

我的父亲告诉我，想要挑选到最好的蜜瓜，就不要专注于光鲜的外表。因为虫子想要穿过表皮吃到内瓤，因此最甜的蜜瓜的外皮看上去是粗糙的。但是，并非所有表皮粗糙的蜜瓜都是好瓜。除此之外，当你捧起一个蜜瓜仔细端详的时候，好瓜是沉甸甸的，如果你把好瓜凑近鼻子，还会闻到芬芳的味道。和挑蜜瓜一样，如果你在择偶时只看其光鲜的外表，而不去审视真正重要的特质，那么就很可能与你真正想要的东西擦肩而过。

在好奇心的驱使下，父亲在婚姻中掌握了一些他在清贫童年里没有接触过的东西。通过阅读指导书籍以及对别人的敏锐观察，他不但提升了自己的餐桌礼仪，还培养了出无可挑剔的时尚品位。他志向远大，并且在自己的教师岗位上成绩斐然。当母亲还在努力地认识父亲和试图预测出他未来潜力的初恋阶段，她从未想到父亲有一天会跻身富人行列，而事实证明，她的预想是正确的。当时的她劝解自己说，在婚姻中，比买不起跑车糟糕很多的事情也是存在的。

在父母第一次一起度过圣诞节后不久，他们新婚后的一个意义非凡的重要时刻来临了。母亲节衣缩食，从之前6个月的教师工资中节省下了一笔钱，在那年12月一个飘雪的日子，她来到银行，想取一些钱买一棵圣诞树和几份礼物。她将取款的支票递给出纳，却惊奇地发现账户里的200美元在当天早已被取走了。除了她以外，能使用这个账号的人只有父亲了。母亲带着愠怒在漫天风雪中驾车赶到家，拥堵的交通和对父亲的不满都让她的焦躁随时间愈演愈烈。

到家后，母亲在父亲的车前停下，把他的公文包拿了出来，她恼火地大臂一挥，扫去后备厢上一层厚厚的积雪。后备厢钥匙孔露出来后，她插入钥匙，待箱盖弹开，映入眼帘的是满满一后备厢的袜子、体育用品和大衣，她错愕了。刹那间，她便明白了父亲的所作所为。我的父亲每周日都会在一家青少年拘留中心做义工，他无法想象，如果这些年轻人在离开拘留所时得不到一丝慷慨的惠泽，那会是怎样的一番光景。

诚然，父亲在自作主张地从存款账户里取钱之前，理应先把这次采购的想法和母亲商量一下。尽管如此，母亲的怒气早已飞到了九霄云外。她盯着父亲那破旧不堪的汽车后备厢，发现自己对所嫁的这个朴实无华男人的爱已无可救药了。

在婚姻中，父亲一直秉持着这样的做派，因此，在询问父亲美好恋爱的秘诀时，他的答案并没有让我感到吃惊。坐在餐桌另一头的父亲压低嗓音，把他的秘密告诉了我："我对戏剧其实不感兴趣。"原来，父亲一直都是个体育爱好者，但是几十年来，只要有机会和母亲一起观看首映，他一次也不曾缺席。电视上正在播放体育界的重大赛事时，他却在剧院里陪母亲观看表演，而且当时数字录像机还没有问世呢。他在剧院里度过的那几百个小时，只是为了支持妻子引以为乐的兴趣爱好。在婚姻中不存在所谓的输赢，如果双方在一些事情上有了优劣之分，那么从长远来看，夫妻双方都是失败者。

对于那些在剧院度过的夜晚，我的父亲既没有怨言，也没有刻意佯装兴奋。他明白，只要母亲开心，他就会开心，而两人的皆大欢喜永远都要比两人各自的幸福之和更加令人欣慰。我们不希望婚姻中的一方仅仅消极地忍受双方的龃龉，也不希望婚姻关系以冷冰冰的公平交易为基础。区别伟大婚姻和美好婚姻的一个因素便是，感激之情超越容忍之情的程度。

从长远来看，根据财富来选择伴侣的人会将金钱和数字摆在恋爱关系的首位，而这或许也就是这种做法所带来的危害所在。如果以财富作为择偶的依据，那么你在恋爱发展过程中的想法或许就会变成“我是为了你的钱才选择你的，所以你最好把我想要的东西给我”。然而，成功婚姻的经济学基础并不是博弈论中的零和游戏，而应是双方彼此在感情、经济以及生活方式上的无条件投资。

第三部分 寻找永远的幸福

第6章 预见感情的未来

埃莉丝古铜色的皮肤和金黄色的秀发在晨曦中熠熠发光，此情此景让可怜的丹觉得宿舍和食堂之间的距离就像红海一样宽阔。在大一的前三周里，丹每天都会在早上7点来到食堂，端着他的一碟煎饼和小香肠挨着西侧的飘窗坐下。埃莉丝是除了丹之外唯一一个这么早来食堂的人，每天早晨7点15分，她先在东边侧窗的阳光中坐下，然后再大步走到食堂中央的沙拉吧旁准备她的早餐。生菜、鹰嘴豆和甜菜都是埃莉丝早餐时喜欢吃的东西，丹虽觉得诧异，但即使是这古怪的饮食习惯，也不足以抑制他对她与日俱增的爱恋之情。

丹所面对的难题对绝大多数人来说都不陌生：如果你仅仅被一个陌生人的外表所吸引，那么你该如何接近对方呢？丹坐在一旁，在南卡罗来纳大学棒球队球帽的遮掩下欣赏着埃莉丝，他不知一位如此端庄的美女愿不愿与像他这样的普通男孩扯上关系。偶有短信传来的时候，埃莉丝美丽的笑靥上便会绽放两个深深的酒窝。她是因为收到了男友的短信才微笑的吗？或者说那只是一条无聊的短信，而她的微笑是因为她永远都像阳光一样温暖罢了？那条短信可以有成百上千种意义，也可以引出成百上千种可能性，而这越发突显出丹对埃莉丝一无所知的尴尬事实。他非要找她聊聊不可。因此，在大一开始后的第四周，丹从他的座位上站了起来，向沙拉吧走去。

在锃亮的深褐色皮靴、浅米色的裙子、烫熨妥帖的系扣蓝衬衣以及精美的贝壳手镯的衬托下，埃莉丝的仪容显得尤为动人。丹与埃莉丝同时来到沙拉吧，他这才发现自己的盘子已经被煎饼和小香肠堆满了。无路可退的丹只得把沙拉吧里的菜盖在煎饼上，随着每一颗从盘子边缘尴尬滑落的鹰嘴豆，他的内心也在一点儿一点儿地迈向万念俱

灰。就在蓝纹乳酪沙拉酱从他手中的长柄勺中往下滴的时候，他只觉衬衫的袖管上有谁猛拉了一下，耳畔则传来了贝壳的叮当声。

埃莉丝大约有1.8米，比丹想象得要高，在两人四目相视的时候，丹努力地告诉自己，眼前的事情是真实发生着的。埃莉丝咯咯地笑着，为了强压住笑，她没有松开拽住丹袖管的大拇指和食指，而是瞪着茫然的双眼，明知故问地低语道："你为什么不端着你的煎饼去我那桌？"

在接下来如梦似幻的几周，丹开始了与埃莉丝的交往。一段时间之后，埃莉丝挑起话头，探讨起"两个人"的问题："咱们俩到底算是什么关系呢？"之后两人得出结论，确立了男女朋友关系，而埃莉丝也在这时邀请丹到她的父母家共进晚餐。丹接受了邀请，但他回到宿舍后却手足无措起来。没错，他从来没有和自己正式交往对象的双亲见过面。而埃莉丝的父亲在大学毕业后的第一份工作就是在美国国家橄榄球联盟担任了三年的进攻内锋，因此这项任务显得更加令人发怵了。

丹驾车驶过波士顿市区外几公里一处高档社区蜿蜒的道路，寻找着埃莉丝一家的住处。终于，他看到了坐落于一座陡峭山坡顶上的巨大宅邸。他把车停在山脚下，抬首仰视着这座中古世纪风格的寓所。房子由大块的灰石建成，房前还排列着作看门之用的石像鬼。在开始爬这段通往大门的蜿蜒长阶之前，丹先是深吸了一口气，把领带展平，又拽了拽自己的海军运动外套。他一步步向大门靠近，呼吸也越发急促，胸口发紧，手掌也渗出了汗。丹爬上最后一个台阶，站在像吊桥一般的大门前，只觉焦虑和恐惧感又一次袭上心头。本该在按响门铃之前先定好神的他却不假思索地按下了按钮，只听耳畔回荡起一阵震耳欲聋的铃声。

门铃的回响还未消退，埃莉丝的父亲、奥尔森先生那115千克的身体便满抵着走廊出现了。还没等回过神来，丹汗津津的手已被奥尔森先生握在手中，两人一起走进了拱顶高挑的狭长门厅。一进门厅，奥

尔森夫人便迎了上来，一边用满是狂喜的声音对他大加赞赏，一边在他的脸颊上亲吻着。埃莉丝从门厅的另一头静静走出来，用茫然的双眼打量着眼前的情景。接下来，一阵短暂但切切实实的沉默笼罩了整个门厅。

在门厅的另一头的角落里，传来一阵隆隆的响声，听起来就像是一群骏马在大理石地板上飞驰一般。紧接着，一只大得离谱，名叫“船长大人”的斗牛獒冲了进来。船长大人的体型与其说像是一只狗，不如说它就像一匹小马驹，它跑得如此激情澎湃，完全没能顾得上在到达前门之前转个90度的弯。这只“怪兽”狠狠地撞在墙上，螺旋式地转着头，想把震荡感给甩掉，而一圈鼻涕和口水却在它头部黑褐色的皮毛上绕成了一道“光晕”。接着，这只庞然大物转了90度，将目光定格在了丹的身上。

用人的年龄来计算，这只两岁的狗已经差不多是初中生了。最近，奥尔森一家发现船长大人正处于发情期，这让他对屋子里能动和不能动的东西都一视同仁地进行探索。船长大人热血沸腾地朝着丹横冲直撞而来，而奥尔森一家虽然预料到了它的意图，但即将发生的事情是如此出人意料，让他们一时之间手足无策。大家还来不及阻止这即将展开的灾难，船长大人已经跳到了丹的身上。

船长大人并不是用平常的方式跳到丹身上的，也就是说，它并没有抱住丹的小腿或大腿，而是用它毛茸茸的大爪子搂住了丹的肩膀。对于丹以及在一旁看得惊慌失措的人看来，这样的动作要显得亲昵许多。丹能感觉到船长大人满是普瑞纳牌狗粮味道的气息热乎乎、湿漉漉地呼在他的脖子上，这整个插曲历时只有几秒，但对丹来说却像是几万年那么长，在这段时间里，他的感情生活在眼前历历闪过。

我们的大脑在选择回忆时是很奇妙的，在成千上万个事件中，我们只需选取几个画面就能总结出丹和埃莉丝共度的时光。归根结底，还是细微之处见真情。埃莉丝不经意展露笑颜的方式、自信大步走的

姿态、细心穿衣以及刻意把衣服扎起来的做法，都彰显了她最本质的性格特征。埃莉丝的爱交际和自信心都颇得丹的喜爱，但在那一刻，他也第一次意识到埃莉丝是个刻薄的人。说别人刻薄，这听起来很幼稚，但是，她的嘲笑往往会衍变成尖酸的批评。当看到丹正在面对的遭遇时，她眼中的火花并不像是逗乐，而是一种病态的幸灾乐祸，除了说她刻薄外，怕是没有更好的解释了。

在混乱的一刹那，从丹脑中倾泻而出的复杂情感汇聚成一股强烈的直觉：埃莉丝有哪些地方不大对劲。当奥尔森先生终于大步走过来把船长大人踢到墙边的时候，丹已是满心急切地想要弄明白这股身入虎穴的感觉是如何油然而生的。

其实你能看到恋情中的危险信号

在对正在闹分手的恋人进行的研究中，参与者大多能回忆起预示感情问题的早期征兆，比如伴侣偶尔的麻木不仁、残酷无情或漠不关心。虽然我们在回忆这些警示信号时显得洞若观火，但在恋爱的过程中往往会对这些征兆视而不见或找理由开脱。在总结自己对这些危险信号的感想时，很多人都会带着后悔的口吻说出一个没有后半句的句子："我早该预料到……"

他们早该预料到些什么呢？或许，大多数人想要说的是："随着我对对方了解的加深，我早该预料到……这段感情会这样结束。"想到自己应该在前一段恋情中早一点儿看清事态的发展，受过失爱之痛的人或许能够得到一些慰藉，这样他们将来就会主动寻找危险信号并学会在遇到这些信号时得出正确的结论了。但是，就像爱情中的许多事情一样，这件事也是说起来容易做起来难。

在总结人们为什么难以预见恋爱的发展趋势之前，我们需要想一想，之所以难以预见悲惨的未来，是因为我们缺少动机、能力不够，还是两个原因皆有。说到动机，人们往往会从对天长地久的冀盼中汲取巨大的动力，却不大情愿承认现在的恋情又一次陷入了死胡同。因此，在预见恋爱发展趋势时，我们往往偏向于积极的预断而逃避消极的预断。研究人员发现，即便我们有动力对恋爱做出积极和消极的预见，但我们的预见也并不能保证每一次都准确。若要探索预见恋情的未来有多么困难，让我们看一看下面的类比：

> 想象一下，有一个小孩让你帮忙完成一个1000块的拼图。你刚一答应，他就把拼图碎块倒在地板上，告诉你他找不到印有拼图完

成图的盒盖了。这个孩子隐约记得，完成后的拼图要么是一头狮子，要么是一头老虎，但不确定到底是哪个。这个孩子把这1000块拼图碎块散乱倒在你面前之后，问道："你觉得完成后的图案应该是什么呢？是狮子，还是老虎？"

你猜测拼图到底是狮子还是老虎的概率各占了50%，但由于拼图的块数，想要达到远远超过50%的准确率还真要费些周折。假如你的时间不受限制，那么你就能够不用任何策略，不慌不忙地进行下去了。即便没有拼完，你也总能看出拼图上到底是狮子还是老虎。但是，如果你只有15分钟的时间来完成拼图，那你就应该尽快在狮子和老虎中做出判断。一旦意识到拼图应有的样子，面对剩下的碎块时也就更有头绪了。以下的策略可以让你以最高效且最准确的方式将拼图碎块拼在一起：

1.找出能提供最多信息的碎块（比如：四个角或眼睛的碎块）。

2.先把这些关键的碎块摆好，然后以其为中心向四周扩散。

3.等到拼好了足够多的碎块，你就可以做出判断了。

在本章中，我会给大家介绍一种将感情生活的碎片拼凑在一起的方法，从而让你预见情感的未来。最开始的时候，我会阐述我们为何难以辨识出潜在伴侣身上最重要的特质，为何会在预见持久爱情时有所偏差，还会介绍为何朋友、家人甚至素不相识的陌生人在预见恋情的未来时都要比当事的恋爱双方更准确。接下来，我会提炼出几百份研究论文的结论，为大家提供一套相当于水晶球一样好用的策略，最大限度地提升你获得持久爱情的概率。若要准确预见到你感情生活的未来，主要有三个步骤：

1.在恋爱的初期，准确地捕捉对方的重要特质。

2.找到一个可靠的框架系统，来帮助你整理这些观察结果。

3.利用这个框架，估算出培养一段能给人满足感的稳定恋情的概率。

我们为何会做出错误的选择

如果想要准确地寻找出有可能带来持久恋情的伴侣，我们可以设立一个框架来简化这个任务。假设我们想要寻找具有善解人意这个积极特质的伴侣，下面图表中的网格在一些有关抉择研究中的应用，可以帮我们弄清楚好决定与坏决定之间的区别。相关的状况有存在和不存在两种可能，实验对象可以说这种可能性是存在的（命中），也可以回应说不存在（漏报）。

表6–1

	回答是	回答否
特质存在	命中	漏报
特质不存在	误报	正确否定

这个方法能够得出两种准确的判断。某种特质存在且观察者回答说“对，这个特质存在”的情况叫作“命中”，而某种特质不存在且观察者回答说“不，这个特质不存在”的情况叫作“正确否定”。如果你赴约了两次，对象甲是个善解人意的人，而你也判断其为善解人意的人，那么这就叫作“命中”；如果对象乙不明事理，而你对其的判断也是不明事理，那么你就做出了“正确否定”。做出错误决定的方法也有两种：如果观察者认为某种实际上不存在的特质是存在的，这就叫作“误报”；如果观察者忽略了某种特质的存在，这就叫作“漏报”。陷入热恋中的朋友误认为新交往的对象拥有善解人意等惹人喜爱的特质（即误报），这样的情况或许你已经亲眼看见过。相对地，你的朋友也可以漏报或否定对象身上的消极特质，比如不明事理的个性。

若要换一个角度来思考这个难题，我们可以想一想人们在养狗时所做的决定。当人们试着挑选出适合自己的狗时，往往会对狗的能力或性格做出一些推测。拿那只在丹身上干蹭的斗牛獒船长大人来举例吧，这种狗生性非常忠诚，对主人有保护欲，在训练有素的前提下大多很温驯。然而，如果没有机会在室外发泄一下，它们就会像受了白糖刺激而兴奋难抑的年轻人一样，在家里挑战家规。拥有棕色浓密皮毛和胖墩墩脸蛋的松狮看上去憨态可掬，如果它面对的不是自己的主人，那么它就会表现得非常好斗，而且难以捉摸。由于这些特质，松狮在原产国中国曾被选来作狩猎和看护之用。如果你住在纽约的一间小公寓里，那你估计不会养斗牛獒，也不会为你的孩子选松狮。了解了狗的特质，我们就可以依此来预测它们将来的表现以及是否符合我们的需求，从而做出如何挑选哪种狗的决定。

由外表而错误地推测松狮具备温顺可爱的性格，这便是误报的一个实例。如果你因此觉得松狮让你在感情上受了冷落，那么这样的后果并没有什么大碍。但是，如果你忽略了松狮好斗的性情，便有可能造成灾难性的后果。同理，错误地认为对象是个温和的人或是忽视了对象的暴力倾向，都可能为你和你未来的幸福及人身安全带来严重的后果。即便如此，人们仍会经常忽视消极的特征（麻木不仁）或犯误报的错误（假想出来的善解人意），这些判断上的失误会严重地影响到其恋情未来的幸福和稳定。因此，我们需要一个框架来把注意力放在应该关注的事情上，由此避免对重要的危险信号视而不见或是想象对象并不具备的特质。

在明尼苏达大学任职40多年的传奇心理学家保罗·米尔率先向我们阐明了判断失误是如何产生的。米尔教授的双目几近失明，在听研究报告时，他的夫人会与他并肩坐在观众席里，体贴地为他描述幻灯片上的图标和数据。通过这些口头的描述，米尔在头脑中对这些图表和数据进行了重组，除了他之外，没有人能更清楚地捕捉到研究人员试图隐藏在各种理论和方法论术语之下的“模糊化思维”[注]了。或许是受

了这敏锐思维的助益，米尔发现许多心理学家对病人做出了误诊并选择了错误的治疗方法，而这也是他在20世纪70年代最有影响力的一项贡献。

若要知道人们为何会做出错误的抉择，我们首先要明白，人们在需要给出“是或否”这类答案的大问题上尤其容易出现预测失误。病人的病是良性的还是致命的、国家能否打赢战争、夫妻双方的爱情能否维系几十年，这些问题都会受到许多因素的影响。由于我们需要辨识出这些因素将对还未出现的结果产生怎样的影响，因此，即便无法准确地预言出这些重大而复杂的结果也是情有可原的。所以，若要做出更为准确的判断，我们首先就要将这些“非是即否”的大抉择分解成便于观察的更小的组成部分。

接下来我们需要认识到，即便是在对恋爱拼图的小碎块进行判断时，许多人仍会出岔子。即便是专家，也会在实时观察实验对象善解人意、麻木不仁甚至暴力倾向的程度时出现失误。也就是说，除了将预言感情这个复杂的任务细分之外，我们还需要考虑该如何对我们眼前的特质做出准确的评价。

此外，我们还要明白，即便人们得到了有关可见现象或测量结果的所有信息，从而具备了得出正确结论所需的一切条件，但错误仍是在所难免的。即便是对相关因素进行了准确测量并懂得如何对这些因素分出轻重的专家，仍有可能陷入偏见或感情的陷阱，从而在预测上有失精准。因此，我们需要一个系统化的方式，来确保我们的预言有理可依。

我们已经认识到，对能否得到永远的幸福进行预言是很困难的，因为这关系到恋爱的满足感以及稳定性，而这二者本身就是错综复杂的。人们认为持久的恋爱满足感和稳定性是很难得的，因为影响到恋爱双方是否满足和稳定的因素有成百上千种。不仅如此，这成百上千种因素还会在几千个日日夜夜中相互产生影响。我们已经知道，对潜

在伴侣和恋爱结果的错误判断是有希望得到纠正的，但这需求我们做到以下三点：（1）将大的预言分解为小的组成部分；（2）寻找准确判断关键因素的方法；（3）建立一套严明的体系，利用这些因素来预言感情的未来。

---

1. 模糊化思维，是在处理模糊或较为精确且不断变化和错综复杂的各个因素时，以不确定发展趋势与现实状态来整体把握客观事物而进行的全息式、多维无定式思考的方式。——译者注

切勿对恋情盲目乐观

在预估自己的离婚概率时，人们把对恋爱关系的长远未来所抱的盲目乐观彰显得淋漓尽致。在一次实例研究中，布莱恩·弗劳尔斯和他的同事让一百余对夫妻对他们的离婚概率做出预估。我们在上文中说过，美国人口调查局对全美国民离婚率的估算为50%，这也是大众媒体上流传最广的数字。虽然如此，但实验对象们估算自己的离婚率只有10%，这其实是非常严重的低估。在第二次实验时，弗劳尔斯和同事们还特地在实验对象估算出自己的离婚概率之前的几分钟，向他们展示了实际离婚率的数值，即便如此，实验对象仍然低估了自己的离婚率（23%）。此外，实验对象还夸大了其他夫妻的离婚率（58%）。或许，这或许是为了让他们对自己离婚风险的严重低估显得更合理的缘故吧。

另一项有关恋爱双方对彼此所抱的积极幻想的研究也很能说明问题。来自普渡大学的克里斯·央格鲁和他的同事召集了一批恋爱中的恋人及其朋友和家人，让他们对这些恋人的忠诚度、满足感以及对感情投入做出评价。同时，央格鲁还让恋爱双方和朋友及家人预言两人在6个月后是分还是合。如图6–1所示，恋爱双方对其忠诚度、满足感以及感情投入的估测要比其朋友和家人乐观得多。

如果恋爱双方果真找到了梦寐以求的持久爱情，那么他们对忠诚度、满足感以及感情投资等因素抱些积极的幻想或许也没什么大碍。问题的关键在于，恋爱双方或他们朋友的一家人对恋情持久的预言是否准确。在6个月之后的跟踪调查中，央格鲁和同事联系了当时调查的恋人，询问他们是否还在一起。结果发现，在恋爱双方是否会分手的问题上，其朋友和家人的预言要比当事人更准确。

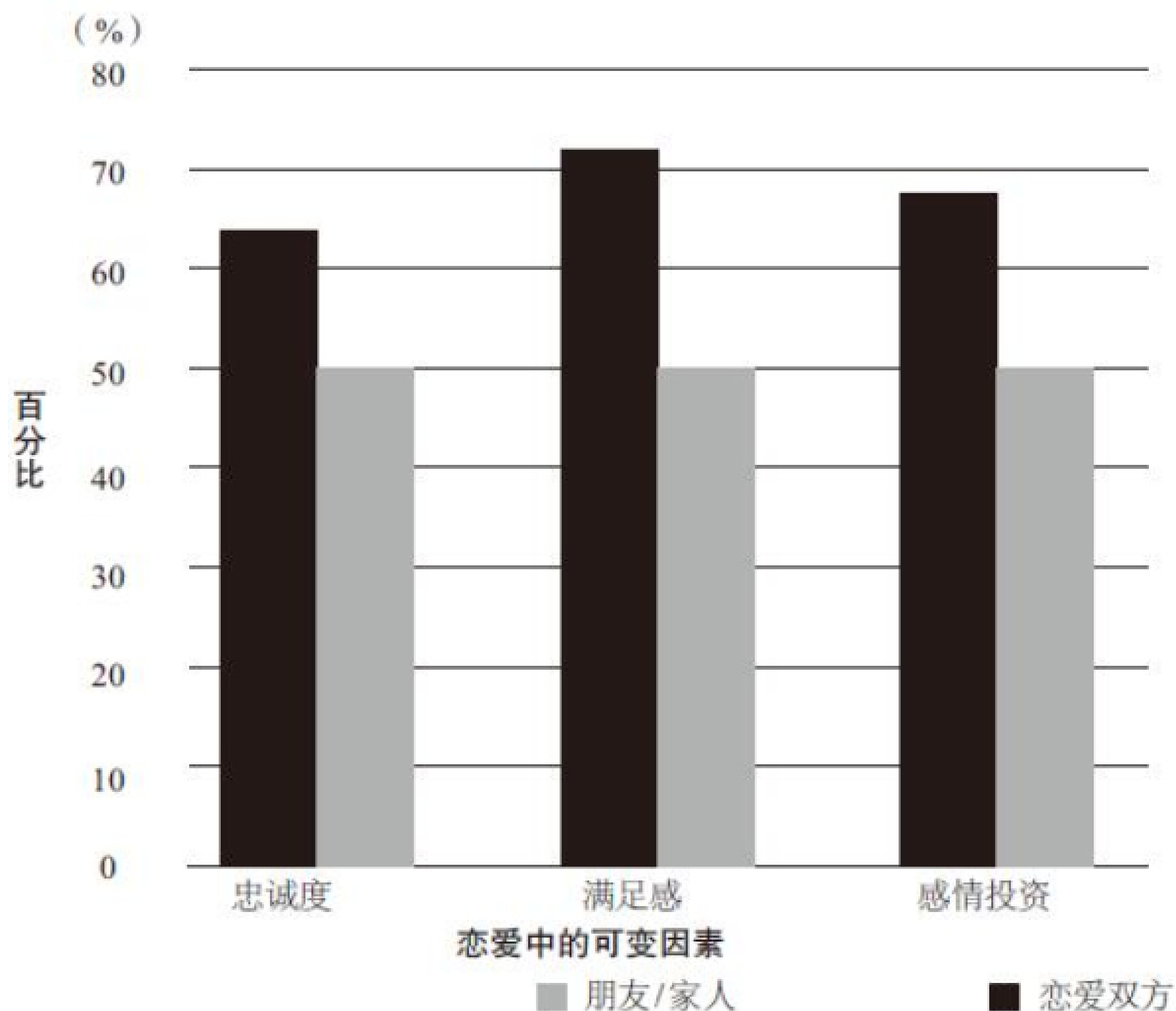


图6–1 恋爱双方及其朋友/家人对其恋情评估之间的比较

即便周围所有人都能对恋人间若隐若现的矛盾和动摇洞若观火，但绝大多数恋人在恋爱的前几年都不会对恋情恶化以及彼此怨怼的征兆进行认真的思考。来源于不同出处的研究表明，在恋爱双方尚未步入婚姻殿堂之前，我们就能以非常高的准确度预测出这段感情的命运。

约翰·哥特曼及其来自华盛顿大学和哥特曼研究所的同事进行了一系列研究，通过对新婚夫妇进行简短的观察对离婚率做出预测。在哥特曼的研究中，来到实验室的夫妻需以“长期存在的分歧”或是“一天中

发生的事情”为题进行15分钟的交谈。接下来，与录像中的夫妻素昧平生的研究人员要对录像进行观察，并对交流中如防备、怨恨以及解决问题等关键行为进行编码。大量研究都表明，虽然对夫妻生活的小小窥探为时仅仅15分钟，且所涉及的也是像“一天中发生的事情”一样平淡的谈话主题，但这能让研究者以大约90%的准确率预测出这些夫妻是否会在14年之后离婚。也就是说，借用编码系统以及15分钟长的录像，素不相识的陌生人也能以较高的准确率预测出你与配偶在多年之后是否会离婚了。

尽管这些研究中所展示的预言的力量足以令人称奇，但这套复杂的体系需要编码人精通面部表情编码、心理数据分析以及需要通过多年博士培训才能掌握的一系列技能，但是，谁会有工夫专门去接受相关的训练呢？通过“从未受过正式培训的心理学本科生能否从夫妻的举止中准确预测出两人是否会离婚”这个简单的问题，罗伯特·瓦尔丁格及其在哈佛医学院及贝克法官儿童诊疗中心的同事巧妙地组织了一项研究，并得到了肯定的答案。具体来说，从未受过训练的本科生只观看了10分钟夫妻交流录像，就能以81%的准确率预测出哪些夫妻会在5年后离婚。因此，即便是没受过正规培训的素不相识的陌生人，也能比相处了成千上万个小时的夫妻本人更准确地预测出离婚的概率。那么，旁观者到底从婚姻关系中看到了哪些夫妻本人看不到的东西呢？

很多研究一致表明，在是否找到能够带来长久幸福和安稳的另一半等恋情大方向的预测上，当局者本人的判断并不准确。造成这种判断失误的原因在于，就像诊断棘手的疾病或分析战争的成败一样，对复杂的恋情是否保持稳定的判断，也就是要对一个复杂的结局做出非黑即白的判断。

恋人的特质决定了你们的幸福

你应当关注的是特质。概括来说，特质可以被定义为长期保持稳定或一致的性格或性情。可以被归为特质的因素范围很广，包括价值观、性格特征、能力以及外貌特征。这些因素的共同点在于，它们在多年甚至一个人一生的时间里通常都会保持不变。在恋爱初期，我们就能对潜在伴侣身上的重要特质做出准确的评判，进而帮助你对恋情的满足感和稳定性做出更准确的预测。

之所以说对方的特质在恋爱初期就值得引起我们的注意，是因为特质不会因时间的推进而出现太大的变化。因此，准确地辨识出积极的特质以及对不存在的消极特质做出正确的判断（正确否定），由此带来的好处会在几年中成倍地增长。同样地，由于误报而对没什么毛病的伴侣说“不”或是对优秀的伴侣视而不见，这些判断失误引出的代价也会在今后的几年里翻倍增长。这就好比你在买雨伞时所做的决定，会让你在每次下雨时要么感到庆幸要么直呼倒霉。

性格、价值观以及兴趣等心理特质会在一个人的童年和青春期之间保持稳定，并且会在人们步入青少年时期之后进一步成形。大方而冷静的儿童在10几岁时也大多会保持这种性格，刻薄而麻木的青少年在步入老年后也往往会禀性难移。我们天生的性情、童年成长的环境，以及步入青少年时期后自主选择的环境，都会让我们的积极特质与消极特质变得根深蒂固。

之所以要关注潜在伴侣身上的特质，原因之一就在于特质是长期稳定的。如果你的恋人在你们恋爱时就让你抓狂或伤神，那么这些特

质在接下来的几十年中仍会让你抓狂或伤神。所见即所得，因此，你最好谨慎选择。

关注特质的另一个原因在于，特质是可以被准确观察到的。另外，心理学家也已经设计出相应的框架来帮助我们为这些特质分类，从而对潜在伴侣做出深刻的判断。特质可以预示出人生的重大方向，因此，对方的特质会为你们的生活带来的是福还是祸，会在恋爱的几年中愈加彰显出来。通过对实验对象青春期和青少年时期的特质进行评估，研究人员便可以对其几十年后的生活幸福感、身体健康、心理健康、职业成就、犯罪概率以及恋爱情况等状况做出预测。

由此可见，特质是预测未来状况的利器。但是在如此之多的特质面前，我们需要一些框架来归纳这些观察结果的意义。

理智地预测恋情

谨慎地评估完这些特质之后，我们需要用这些碎片拼出一个完整的框架，以此预见感情的未来。

爱情三愿的三个框架

最早大胆对特质展开研究的心理学家便是在20世纪初在哈佛大学担任心理学教授的高尔顿·奥尔波特。他研究的第一步便是将词典从头至尾通读一遍，寻找可以算作特质的词语。如果我们思考一下在形容各类人时所用的词语，那么就不难理解为何在描述某个人“怎么样”时会在用词上出现各种微妙的差异了。奥尔波特共找出了超过4000个可以单纯指代性格特质的词语。在下面的表格中共有5种特质，每种特质都附有几个例子，由此推知，可以用来形容潜在伴侣特质的词语数量之庞大。

表6–2

家庭	价值观	性格特征	能力	魅力
养儿育女	利他主义	外向	艺术细胞	面孔
双亲离异	权力至上	心胸开阔	运动好手	身高
对人依赖	自主自治	彬彬有礼	擅长数学	体重
兄弟姐妹	遵纪守法	勤勤恳恳	擅长社交	面部对称
家人的批准	刺激	神经过敏	具备常识	皮肤肤色

不必说，能够添加的特质还有许多，比如宗教及其连带的所有教派，或是抚养孩子及其附带的成百上千种抚养方式和教养行为。可写的特质有成千上万，这一点很明显，但问题在于，单身人士在挑选对

象身上称心的特质时只能许三个愿望。因此，我们需要找到一种方法，将这成千上万种特质的可能性削减到一个便于处理的数量，然后将其纳入一个框架，从而做出有实际意义的预测。

如果你能准确地解读潜在伴侣身上的关键特质，那么你就有机会利用相关的研究结果，预测出婚姻的结果。我选了三种简洁的框架，以此整理我们在选择理想伴侣时对恋人性格特征、依赖方式以及恋爱风格所许的三个愿望的思路。

性格特征

性格特征涉及人们应对各种各样环境时使用的方法。在回答“她这个人怎么样”时，人们往往会提到其性格特征，比如这个人是外向还是内向，和善还是刻薄，镇静还是神经质。通过这些信息，我们可以获知此人在多种情况下惯用的思考和行为方式。举例来说，外向的人在家里、在工作中以及在和朋友交谈时往往都是健谈的，感情稳定的人无论在顺境还是危急关头都能保持平静。

性格特征具有很高的遗传性，在一个人的童年和青春期较为稳定，在成年后则非常稳定。性格特征早在婴儿期就有所显露，因此，婴儿的性格是平静的、易受惊吓的、还是过分挑剔的，都是很容易看出来的。在遇到青年时期的潜在伴侣时，我们就可以认为其身上的性格差不多已经定型了。好在我们可以通过适当的方法来对性格特征进行准确的解读，而这些特质可以很好地预言你的伴侣能否为你带来幸福而稳定的恋情。

依赖模式

即便如性格特征这样高遗传性的心理特质也会受到环境因素的影响，抚养人回应婴儿生理和情感需求的方式，会对其性格起到加强或压制的作用。一个生性外向婴儿的健谈倾向，会因其父母有趣而健谈

的互动而得到加强。与此相反，性格内向或冷漠的父母则会对孩子的外向倾向造成压制。同理，情绪生来就不稳定的孩子身上的遗传危害会因喜怒无常或严酷无情的父母而愈演愈烈；相反地，从容不迫且处惊不变的父母则有可能抑制孩子将其乖戾的潜能全部爆发出来。

孩子与父母互动的方式最终会决定孩子在依赖父母时有无安全感。无微不至、温暖体贴且能提供安全感的父母，他们的孩子在长大后大都愿意信赖他人，也自信能与抚养者之外的人构建健康温情的关系。依赖模式可通过不同的手段和观察法得到评估和测算，与性格特征一样，获知恋人在依赖他人时有无安全感，也可以让你很好地预测此人能否带给你一段幸福而稳定的感情。

恋爱风格

在搞清楚某人的性格特征及其成长的抚养环境后，如果我们能观察出此人对现阶段感情的处理方式，那可真是画龙点睛了。虽然我们一般不会将恋爱初期出现的危险信号当作特质来看待，但在亲密的关系中，双方的思维、行为以及感知方式的确很难有所改变。在恋爱初期，恋人的某些行为往往会让我们暂时止步——对方这些让人警惕的行为到底预示着危险，还是你对无关紧要之事的胡思乱想呢？若要界定清楚，并不容易。

在一段感情中出现的林林总总的行为举止有成百上千种，如果有可靠的研究结果能告诉我们这其中哪些才是预示着未来感情问题的重要标志，那该有多好。我们将会看到恋爱中的三个重要标志：（1）对方如何看待引发感情问题的根源；（2）对方如何提出自己的需求；（3）对方如何放大恋爱关系中的积极因素。

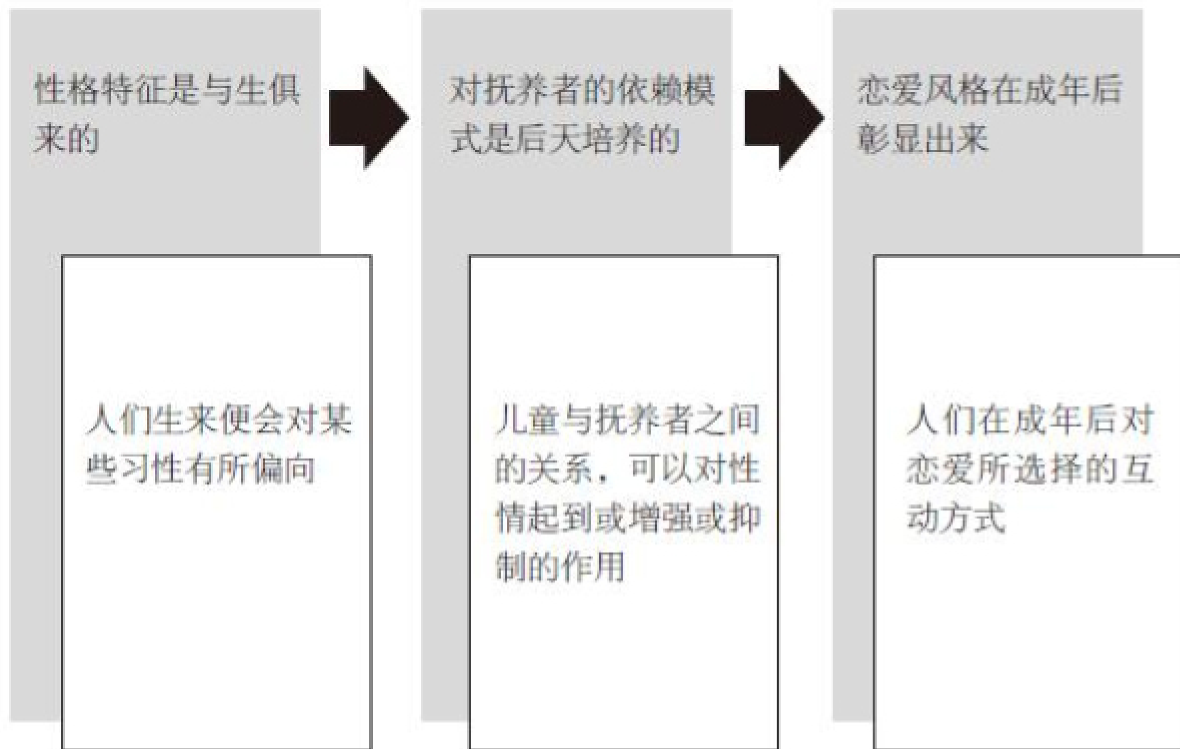


图6–2 明智许下三个愿望的三个关键框架一览

其实，三个框架就是指观察性格特征、从依赖模式来看之前的人际关系以及通过现在的恋爱风格预测将来的问题。明白了如何使用这三个框架对对象进行评估，我们就有三个机会来考虑如何对对象的特质许下三个愿望。我们可以把这三个框架当作感情拼图的关键性碎块，最大限度地增加能够预测出完成拼图的概率。如果你很难确定对方对其抚养者的依赖模式，那么你就可以依照三个重要的性格特征来许这三个愿望。如果你读不懂对方的性格特征或依赖模式，那么你就可以仔细观察对方与你的恋爱过程中所表现的主要恋爱风格。在使用过这三个框架之后，我们所得出的关于特质的愿望会多于三个，尽管如此，只要我们以这三个框架为基础来许愿，找到永恒幸福的概率都会有所提高。

订婚、结婚或生子能改变一个人吗

答案是否定的。为有矛盾的夫妻提供心理治疗帮助的研究人员发现：一些感情不和的夫妻对治疗是有抵抗性的。换句话说，最好的夫妻心理咨询对某些夫妻是没有效果的。心理学家早已展开了行动寻找其中的原因，所得出的一个合理解释是，一些有抗治疗性的夫妻在彼此相遇之前就已表现出许多有可能导致破坏性矛盾和争端的危险因素。也就是说，龃龉和离婚的前兆在双方相遇的那一天就有所凸显了。

因此，要关注潜在伴侣特质的第三个原因就在于，用来对特质进行归纳整理的框架可以让你对感情的未来做出更准确的预测。想象一下从双亲那里遗传到一定禀性，而后又由同样具有这些禀性的亲生父母抚养长大的孩子会有怎样的命运。比方说，生性容易焦虑的丹在性格焦虑的亲生父母的抚养下长大，在婴儿时期，丹要比其他的孩子显得更容易心烦意乱，更容易受到陌生人的惊吓，也不像绝大多数孩子那样喜欢探索周围的环境。

想象一下，焦虑和镇静的父母会对小丹的哭泣做出怎样不同的回应。镇静的父母可能会用到平静的身体语言，使用安抚的语调，给婴儿一定的空间后再加以干预。焦虑的父母则容易惊吓到婴儿，并且更有可能使用严厉且一惊一乍的语调，或是用溺爱让孩子喘不过气来。父母焦虑的行为虽然出于好意，但会让婴儿更加紧张，并且会让焦虑在婴儿的心理基因图上划下印记，让他们在面对惊吓和烦恼时出现越发强烈的情绪反应。

通过多年来的交流互动，父母身上所表现出的特质也会让孩子们在这些方面的天性越发明显且稳固。这并非是坏事，因为如果你的双亲快乐又友善，那么你的成长环境也会让你的性情逐渐朝这个方向发展。我们之所以举这个例子，是想说明如果你的伴侣的亲生父母是快乐又友善的人，那么他的父母就会为他示范在不同的交流过程中应怎样做出回应，从而对孩子的禀性起到加强作用。

随着孩子的成长，他们的羽毛逐渐丰满，更加向往自由，也更容易在家庭之外选择自己的环境。虽然一些青少年和成年人会尝试与之前迥然不同的环境，但大多数人所选的环境都是与自己现有的特质以及家庭环境相一致的。举例来说，内向的人或许会在周末邀请高中同学喝杯咖啡，而外向的人则可能叫上一些朋友在聚会上和陌生人打成一片。因此，如果让你在周末为一个内向之人拍照，你可能会看到此人在咖啡厅柔和的灯光下与另一个人安静谈话的场景。但在另一张照片上，你则会看到外向的人在夜店的闪光灯下扯着嗓子大喊的情景。内向之人表现出了内向的行为，而外向之人表现的则是外向的行为，造成这种现象的一个原因在于两种人选择的环境对他们的特质起到了加强作用。经历了无数个环境不同的周末，内向和外向之人分别创造出让各自的特质根深蒂固的生活方式，因为他们所选的环境对这些特质是有吸引力的。

特质为何会根深蒂固，又如何对未来的行为起到预测作用，其中的原因并不难懂。我们从父母那里遗传了对某些特质的倾向，如果抚养我们的是同样拥有这些特质的亲生父母，那么这些遗传而来的特质便会成型并得到加强。当青少年有自由去选择自己的人生之路时，他们大多会选择适合自己性格的环境，从而进一步稳定他们的特质。

所有这些有关特质稳定性的讨论，并没有暗藏对人类习性的消极看法。我们是站在一个中立的角度来说特质是稳定的，并不带有对积极或消极特质的偏向。如果你选择的是一位开朗、有趣、自信、和

善、外貌迷人且孝敬父母的理想对象，那么恭喜你，当你在结婚25年后再次对你的伴侣进行评估时，这位伴侣在你的同龄人之中仍然算是一个开朗、有趣、自信、和善、外貌迷人的孝顺孩子。

最终，你所得出的清单上的特质一定会超过三个，但我为大家推荐的所有特质都是获得美满而稳定感情的重要指示器。在接下来的章节中，我会向大家介绍如何准确地解读潜在伴侣的特质，即便是被热恋冲昏了头的人也能受用。这样，你就能在恋爱初期判断出对方在性格特征、依赖模式、恋爱风格上是否适合你。想要判断恋人身上是否存在太多的消极特质固然困难，但当你已经结婚且有了两个孩子和一堆按揭贷款后再恍然大悟，那可就更麻烦了。正因如此，聪明的单身人士才会在做恋爱决定时用智慧和理性作为标尺。

擦亮眼睛，谨慎选择

当船长大人在奥尔森家的门厅里扑到丹的身上时，惊恐之中，丹的感情生活从眼前一闪而过。他意识到，自己在吃早餐时从未有机会笑过，他回忆起那天走向沙拉吧的自己是多么的不情愿，也想起当埃莉丝拉他的衬衫时自己无法自信以对的情形。这些在脑海中打转的鲜活场景让丹意识到，虽然埃莉丝是自己梦想能够娶回家的女子，但她是绝对不会嫁给一个像他这样的男人的。

虽然丹身上存在一些消极的特质，但他对人世情理却能一目了然。他明白，与埃莉丝相比，自己在自信心、沉稳和野心方面都差了一大截。在埃莉丝的一系列特质中也存在一些负面因素，但这些都不足以让丹和她分手。但是丹明白，自己身上的负面特质终有一天会让埃莉丝离开他。几个月之后，他的想法果然应验了。

值得赞扬的是，丹在意识到了自己的局限后，仍然逼自己做出了突破。即便面对面的交流会让丹手足无措，可他还是强迫自己走向了沙拉吧。无论是从天性还是家庭环境来看，埃莉丝都是更外向和更自信的一方，加之她又是社交好手，这让她轻易且有效地在两人初遇时将局面掌握在了自己的手中。在奥尔森家那个改变命运的夜晚之前，丹就预感到埃莉丝需要的是一个能够稳抓生活脉搏的人，但这个人并不是丹。

在奥尔森先生将船长大人踢到墙边之后，这头庞然大物摇了摇尾巴，飞奔而去，在长长的门廊尽头消失不见了。丹却依然木然地站在原地，面红耳赤，就像一只受了车灯惊吓的小鹿。他的领带和外套凌乱不整，脖子上船长大人的口水还在闪闪泛光。过了一小会儿，埃莉

丝打破了这因惊愕而起的岑寂，用一句“船长大人肯定特别喜欢你……”逗得大家如释重负地笑了起来。

在带有拱形天花板和巨大枝形吊灯的宽敞餐厅里，丹在奥尔森先生的对面坐下来，却发现这小得离谱的方形餐桌导致自己已被奥尔森家的两位女士从两面夹击了。船长大人现在正安静地趴在餐厅的一角静观着，随着气氛的转变，丹也渐渐镇静下来。奥尔森一家都是谈话高手，很快就将话题转移到丹所热爱的哲学研究和电子游戏上。他在谈到与学业有关的话题时感到很轻松，在这开朗而热情的一家人的陪伴下，他的冷笑话终于开始加温了。

一两杯酒下肚之后，餐桌旁的奥尔森一家和丹的喜剧升级成了闹剧，笑逐颜开也转为哄堂大笑。丹全然融入了大家，也很乐意往这欢笑之火中加油添柴。丹那根深蒂固的焦虑被梅洛红葡萄酒稀释，奥尔森太太说了一件非常逗趣的事，而放松下来的丹朝右边转过头去，想要拍拍她的肩，告诉她“你真好笑”。但很不巧，丹的手已经不可挽回地向前伸去，而奥尔森太太也偏偏在这时向丹转了45度角，准备再补充一句笑料。就好似慢动作镜头一样，丹张开的右手手掌不偏不倚地落在了奥尔森太太那丰腴的左乳上，这一幕，桌旁的所有人都看在了眼里。

几个月后，埃莉丝和丹提出分手。我觉得造成埃莉丝在几个月后对丹提出分手的原因并不是船长大人的“隔衣擦火”，也不是丹对奥尔森太太袭胸的无心之过。丹在面对这些情况时的手足无措让埃莉丝难以接受，而丹也因埃莉丝在那个噩梦般的夜晚之后表现出的冷漠无情而黯然神伤。埃莉丝不知道未来更大的压力会带来怎样的后果；丹也在考虑，如果两人在今后面对更重大的问题时，埃莉丝仍对他身上的弱点冷嘲热讽，那可怎么办？面对工作中长期的压抑、抚养孩子的巨大压力，或是一方一病不起的痛苦，两人该如何应对？恋爱发展到这一步，如果埃莉丝已经无法忍受丹的消极行为方式，而丹也被埃莉丝

的冷漠无情伤了个彻底，那么他们还能如何面对两人之间更多的问题呢？

丹和埃莉丝的爱情之路之所以艰难，是因为恋爱双方身上的特质往往不能以非好即坏来定性。很多人身上的特质都是好坏掺杂的，聪明及有趣这样的积极特质往往会和神经过敏以及缺乏自信等消极特质混在一起。因此，单身人士需要面对挑战，权衡潜伏在伴侣身上的积极和消极特质，从而对这个人的总体价值做出评估。

自信带来的好处能够抵消掉自恋带来的坏处吗？如果试着确定自己能否与潜在伴侣永远幸福生活下去的单身人士得出了答案，那该有多好。甲的高度自信是否比乙的体贴和善更有价值呢？如果单身人士只通过一份研究结果概要就能看出端倪，岂不美哉？如果你掌握了一些权衡关键特质所带来的利弊的方法，这绝对是件好事，因为这样一来，你就在明智选择潜在伴侣的路上迈出了一步。

而我，说不定还可以助你一臂之力。

第7章 性格的力量

10岁时，我听到了最棒的一段爱情故事。那是一个春天的清晨，我坐在教父母家的门廊上，听伊桑和凯瑟琳给我讲述两人在50多年前童话般的相遇。那是20世纪40年代末，在一场最为激动人心的高校橄榄球赛上，两人相遇了。作为西方高中橄榄球队新任的四分卫，伊桑带领着这些来自镇里贫困地区的男孩子在整个赛季里所向披靡。他们的对手是一支传统的橄榄球强队，队长是一位叫作拉斯·史蒂文森的明星后卫。据伊桑的回忆，当时正在上高三的他骨瘦如柴，1.78米的身高，体重却只有70千克。他英俊潇洒、活动迅捷，在棕色的锅盖头下是一颗聪明的脑袋。拉斯却是个一身肌肉、重达90千克的大块头，在东方高中简单直接却天衣无缝的防守中以进攻性极强的撞击而闻名，而这一招不但让拉斯无须多用头脑，也让对方的防守队员多半躲不开他的撞击。

球场上，一场由两位伟大球员领头的激烈之争正在上演，在球场边线，身为东方高中啦啦队队长的凯瑟琳则带领自己的队伍站在满员的观众席前。西方高中采取了选择性路线，伊桑以最大马力往边线冲去，试图占领四角，但这多次引发了伊桑的速度与拉斯的力量之间的较量。在比赛进行到第三节时，落后10分的西方高中采取了选择性路线，向东方高中的球员、啦啦队员及球迷所在的一边冲去。伊桑躲过了拉斯一队的近端锋的阻挡，而刚刚绕过角落的伊桑就暴露在拉斯的面前。拉斯使出浑身的劲撞向伊桑，导致伊桑像子弹般朝界外一头栽去。拉斯的冲撞动量很足，使得伊桑直接飞过了站在边线上的球员和教练。凯瑟琳和她的啦啦队员们正面对着观众席，因此对朝向她们弹射而来的伊桑毫无防备。

伊桑的皮革头盔撞在凯瑟琳的小腿肚上，这股冲劲儿让她双脚离地，直打了好几个趔趄。伊桑终于在沙土跑道上刹住，仰面朝天，昏了过去。说来也真巧，凯瑟琳也因趔趄而脸朝地面地摔了下去，正好和伊桑的脸打了个照面。凯瑟琳是个很得人心的教母，即便在那些我小时候认识的教母辈的人中，她也是个讨人喜欢的人。因此我推测，年轻时的她一定也挺受人欢迎。她告诉我，当时她趴在伊桑身上，凝视着他的双眼，想象着这双眼睛在他清醒时的样貌，愣是没有想到从地上爬起来。从伊桑与凯瑟琳撞在一起到边线上的人们意识到眼前发生的事并做出反应的那几秒之中，伊桑眨巴着睁开了双眼。坐在门廊上的他告诉我，自己从未见过如此可爱的人。教练赶过来扶起凯瑟琳，并为伊桑检查身体，而在此之前的几秒时间里，赢取这场几十年来最重要的赛事已不再是他们的当务之急。

凯瑟琳回到她的啦啦队中，伊桑也继续当他的四分卫，尽管身处人生最重要的一场赛事之中，但两人的念头中却只剩下彼此。伊桑带领着他的球队继续打完了第三节和第四节的比赛，这一方面是出于他对橄榄球和球队的热爱，但更主要的是因为他想要在这位漂亮的啦啦队长面前表现一下。伊桑的西方高中队在比赛还剩几秒的时候发起了第三次进攻，他们需要把球推进8米才能达阵获胜。伊桑依选择性路线跑过角落，用超人般的神力将拉斯整整推出3米的距离，他冲进达阵区，为自己的队伍摘取了州冠军的殊荣。在狂热的观众看来，这一幕应该算是“戏剧的高潮”了。看到伊桑在比赛结尾的飒爽英姿，凯瑟琳差一点儿兴奋地跳了起来。

然而，真正的好戏在比赛结束后才开始上演。西方高中的球员们把教练和伊桑扛在肩上，把他们带出球场，而机灵的伊桑却立刻想起了他和凯瑟琳的问题。在那个没有脸谱网或谷歌搜索的年代，当恋爱的机会出现在眼前时，人们必须当机立断才行。伊桑明白，凯瑟琳住在车程一个多小时的地方，他必须立即主动联系到她才行。伊桑指挥本队的进攻内锋快速搜集有关凯瑟琳的信息，他们报告说，凯瑟琳现

在正在安慰因失败而垂头丧气的啦啦队员。他们还发现凯瑟琳的男朋友就是拉斯。

两支队伍的队员洗完澡，换上自己的便服，而伊桑趁这时悄悄派了两名年纪较小的球员到停车场去。其中一个球员是当地一位技工的儿子，他将拉斯汽车的顶篷撬开，把几个汽车点火必需的部件取了下来。拉斯和凯瑟琳上了车，拉斯拧动发动机的钥匙，却只听到汽车因点不了火而发出的噼啪声。说时迟那时快，伊桑开着他那残破不堪的雪佛兰停在拉斯的车旁，示意凯瑟琳把车窗摇下来。从70岁高龄的教父口中听到如此顽皮的恶作剧，真让当时只有10岁的我大吃一惊，而更让我出乎意料的是他对还坐在拉斯车里的凯瑟琳所说的话："你想不想一起喝杯汽水？"

凯瑟琳毫不迟疑地跳出了拉斯的汽车，投入了伊桑的世界。那天晚上，在附近的汽水店，伊桑和凯瑟琳并肩坐下，用两根吸管共享了一杯奶昔。在我那10岁大的脑袋里，此情此景的每一刻都是完美的，就好像是诺曼·洛克威尔插画上的情景成真了一般。因此，我只想问伊桑教父一个问题。

"那天晚上你有没有请凯瑟琳奶奶嫁给你呢？"

"哎呀，那可真是大胆呀！但是，我那天晚上并没有提。"

"为什么？"

"你需要一段时间把一个女孩子了解清楚。"

"一起去过汽水店不就了解凯瑟琳奶奶了吗？"

"当然，我知道她身上有什么特别的东西，我也不清楚自己是怎么知道的……但我就是知道。"

对于伊桑爷爷这种对新出现的对象发自直觉的好感，当今的心理学家对此已经有所了解。在本章中，我将告诉大家如何运用相关研究来解读潜在伴侣的性格特征，并预测潜在对象能否为你带来一段像伊桑和凯瑟琳的婚姻一样美满而持久的爱情。

性格从何而来

我们已经谈到，你的性格就是“你这个人”。性格特征可以概括出你在不同情况下思考、行动以及感受的方式。诚然，有的人在人群里要比一对一对谈时更加健谈，而有的人则只晕机不晕车，但当一个人具备了某种突出的性格特征时，我们通常可以对此人在不同情况下做出反应的方式做出预测。一般而言，性格特征就是一个人在不同情况下的表现。

你的性格特征来自于遗传因素、幼年时的体验，以及你在青少年和成年时期为自己选择的环境。对婴儿而言，遗传基因影响了他们能长多高或多早能够开口说话，但与此同时，这些基因也会影响其大脑的发育和运转，从而进一步影响到他们对环境的心理反应。早在婴儿时期，我们对不同环境的反应便表现出了一贯性，有的孩子之所以一被陌生人抱便会哭或是容易在接触到生人和新玩具时默默凝视对方，就是受到了性格的影响。

某人婴儿时期的性格会在一定程度上反映出此人在幼儿和成年人时的性格，因此，动辄大哭的孩子多会成长为胆小的成年人，而喜欢用笑容与成年人交流的孩子多会成长为性格外向的成年人。一旦步入青春期和成年期，人们的性格会引导他们自由选择与自己的特质相符的环境。因此，外向的人会参加聚会，而探求新鲜事物的人则会在学校加入极限运动俱乐部。

在探索先天和后天条件对各种特质所造成的影响时，研究人员有时会对双胞胎进行研究。我们来假设下面一种情况：双胞胎劳拉和阿比的亲生父母都是外向之人，因此两人的天性也趋于外向。在出生之

后，两人便分开由不同的家庭收养。假设劳拉的养父母是外向的人，而阿比的养父母是内向的人，那么先天遗传和后天培养的问题就来了。在内外向的程度上，成年后的劳拉和阿比是更像自己的生父母还是养父母呢？这对双胞胎在遗传基因上完全相同，但两人不同的抚养环境向我们展示，先天和后天是如何相互作用从而对一个人的特质产生影响的。

通过对分开抚养的双胞胎进行研究的结果表明，相比于养父母，双胞胎在许多心理特征上要与亲生父母更为相似。这并不是说养父母没有影响力，只是表示双胞胎从生父母那里遗传的基因对其特质的影响是仍然存在的。

出生后分开抚养，成年后得以团聚的双胞胎迎娶了名字相同的妻子，他们还给宠物狗起了相同的名字，并且在可口可乐和百事可乐中都偏爱后者的例子，大家或许曾经在媒体上见过。虽然在这些相似点中有些只是在性格特征或能力这些抽象因素上的巧合而已，但不少研究已经告诉我们，许多特质在一定意义上都是可以遗传的。在2004年的一篇论文中，行为遗传学家汤姆·布沙尔对人类不同特质的可遗传性做了总结，并由此发现，诸如外向等部分特质的可遗传性很强，而对信教的倾向等特质的可遗传性则相对较弱。

表7–1

特质	遗传可能性
智力	50%~82%
身高	70%~95%
外向性格	54%
感情稳定	48%
平易近人	42%
宗教信仰	30%~35%

然而，在特质的发展方面，基因所扮演的角色就截然不同了。家庭以及家庭之外的环境既会增强也会抑制遗传倾向。家庭环境包括来自双亲、兄妹或在同一个屋檐下生活的其他家庭成员的影响。我们将会在接下来的一章里深入探讨双亲与孩子之间的关系，但现在我们需要首先考虑下面这种情况：孩子在出生时遗传了双亲的遗传倾向（比如外向），而他们的双亲也在抚养过程中表现出了同样的特质（比如健谈），这会带来什么影响呢?

举例来说，如果父母双方都非常外向，那么他们传递给孩子的遗传倾向就很可能让孩子表现出比较友好的行为。外向的双亲在回应婴儿时容易激动而且语言丰富，这也进而塑造了孩子在人际交往方面的理念。另外，有外向倾向的婴儿与父母以外的人的眼神交流也更多，这更容易使对方抱以同样的关注，从而对婴儿的社交行为造成积极的强化。

刚刚步入青春期的人会依照自己的性格逐渐开始探索家庭以外的环境，从而使他们的性格得到强化。举例而言，外向之人会选择和几百人一起参加聚会而不是和一个人单独去看电影，而一些更加开放的青少年在追求刺激时会参与健康的课外活动，有的人甚至不惜冒险偷尝禁果甚至使用毒品。一旦在这些特定的环境中落定脚，他们的性格也会自由地快速发展：外向的人会和大家打成一片，他们会与人侃侃而谈，一副开朗的样子；喜欢猎奇的人则会选择蹦极或在马桶盖子上吸食可卡因，一副狂野的样子；拥有突出特质的人会从环境中寻求回应，让他们的性格得到进一步稳定。

然而，孩子们对或积极或消极性格的遗传倾向，却会因其与抚养者之间的附属关系得到增强或减弱。我们知道，与抚养者关系稳固的孩子自信他们得到的爱、培养和关怀会持续下去，而习惯逃避和焦虑的孩子在需要帮助的时候却连自己的抚养者都难以依靠。

那么，这些有关特质稳定性的研究结果是否表明人的性格是不可能改变的呢？在长期的恋爱关系中，这些有关特质稳定性的研究结果可以被做错事的一方扭曲为狡辩的借口，比如说，有的人在犯错时便会说："我也没办法，我这个人就这样……"我不大喜欢"没办法"这个词，特别是当这个词涉及他人身心健康的时候。如果犯错的一方能够说"办法倒是有，但这对我来说挺难……"，这样的说法往往会准确一些。

比方说，凯瑟琳在一般情况下或许是个有趣且爱交际的人，和伊桑在一起的时候，她平均每小时都会说30分钟的话。但某天晚上，她每个小时却只说了5分钟的话。在伊桑看来，这可能意味着这段感情出现了危机或是凯瑟琳变得越来越不爱交际了，但是到了第二天晚上，凯瑟琳很可能就恢复到她每小时平均说话30分钟的节奏了。伊桑在平常或许在1小时里只说10分钟的话，但在见凯瑟琳父母的那个夜晚，他或许会有意表现得外向一些，把每小时说话的时间增加到15分钟。这类单次的事件不会让他成为一个外向的人，只是一个内向之人意识到了自己的性格并选择性地逼迫自己依照环境所需调整自己的表现罢了。

所以说，一个人可以比原本的自己更外向、更快乐一些，或是能够更好地接受自己。人们不会真正地改变，却能够更清醒地意识到自己在一般情况下对环境所做的反应，并强迫自己对原本的反应加以修饰。在挑选恋爱伴侣的时候，"所见即所得"这个定律依然存在。虽然小的改变是可以达成的，但即便如此，我们为何仅仅因为对方愿意对自己的消极特质加以控制就以身相许，而不是从一开始就选择一位能够最大限度地确保恋情开花结果的对象呢？能够最大限度地确保恋爱成功的对象，一般也是一个能够对自己弱点加以改进并努力让自己成熟的人。因此，我们又一次看到，永恒的幸福始于寻找一个对你而言拥有合适特质的人。有了这些实例和数据的武装，我们就要扪心自

问，到底哪些对象才具备适合你的特质？然而，推翻你之前的择偶标准要比前者还要难。

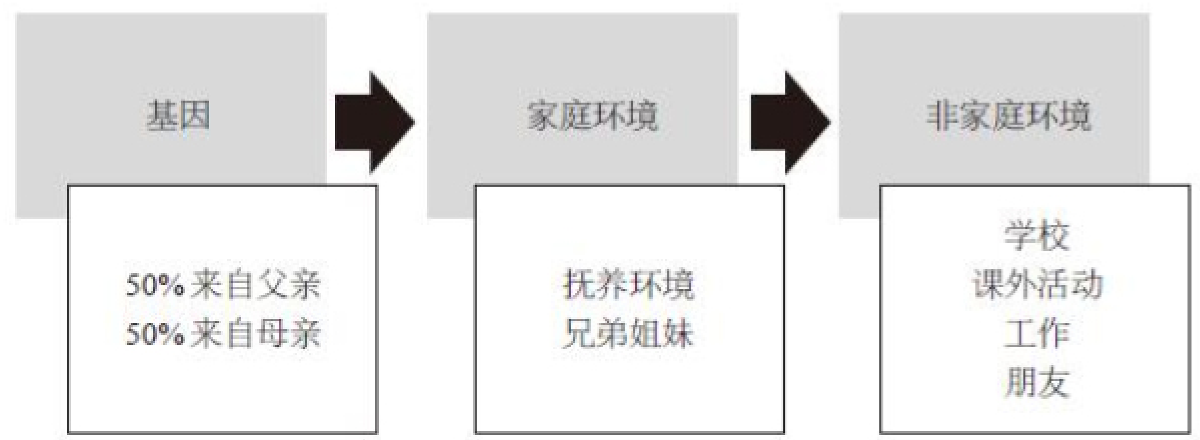


图7–1 遗传及环境因素对性格培养的影响

并非所有有关性格的理论和测试都是公平统一的，实际上，许多广泛应用的性格理论及测试的准确性都有待考察。一套准确的性格评估方式应当符合以下标准：（1）对一定数量的性格特征进行评估；（2）对某人进行相对全面而准确的描述；（3）将长期稳定的特质包含在内；（4）对重要的结果进行准确预测。满足这4项标准的理论可谓凤毛麟角，涉及三项核心性格特征的理念也并不多，而实际应用中广受好评的大五人格理论包括了下表中列出的五种涵盖广泛的特质：

表7–2

性格特征	具体内容
开放性	积极自发、冲动、探索新的体验
尽责性	井井有条、积极性、渴望成就、自律
外向性	健谈、有活力、合群、果断
宜人性	温和、友善、同情心、利他、谦逊
神经质	情绪化、易怒、焦虑、沮丧

准确评估性格

通过向受测人提供可靠而准确的性格测量表，并要求对方评出自己在各个性格特征上所处的水平，我们就可以轻松地估测出这个人的性格了。由于人们对自己内心的思想、感情以及偏好有着独一无二的认识，所以对性格测评进行自我报告的方法是有其优势的。

然而一旦牵扯到恋爱，人们往往会为了维护自尊或向对方隐瞒自己不大光彩的性格从而未能如实地进行自我评估。测试性格的方式有许多种，让我们分别来看看伴侣自我报告的准确性，你对伴侣性格做出准确判断（伴侣报告）的概率，以及朋友和家人等其他人的评估（朋友和家人的评价）效果。我们认为，像这样通过不同途径获取评分的方法，就是在对对方的性格进行三角定位。

自我报告

评估性格的一种最为直接且方便的方法，就是让个人通过自我报告测试对自己进行评价。在特质的评估上，没有人能比自己更有发言权了，而这也是实施自我报告的原因之一。能够接触到你在不同环境中的每个念头、感受以及行为的人，只有你自己。我在下文中给大家提供了一项由威廉·斯旺及其在得克萨斯大学的同事共同编写的简单测试，可对大五人格理论中的性格特征进行较为准确而可靠的评估。

虽然自我报告的方法在性格评估上可以得出准确的结果，但其前提是受测人必须没有什么歪曲测试结果的动机。举例来说，如果将性格测试作为离婚时抚养权争夺战和工作面试中的一部分依据，或是让努力维持恋爱关系长存的双方接受测试，那么受测人就很可能想要为自己的脸上贴金或让自己得到社会的认可，从而造成测试的偏差。同理，有些想要博你欢心的潜在对象也会夸大自己的积极特质，对自己的消极特质则极力掩饰。

描述出你对每项特质同意或反对的程度。虽然有的特质在你身上的表现可能会比其他特质更强，但还是请对每种特质的意见一一作

答。

表7–3

强烈反对	一般反对	有些反对	不同意也不反对	有些同意	一般同意	强烈同意
1	2	3	4	5	6	7
我觉得自己： 1. 外向、热情 2. 爱挑剔、爱争吵 3. 可靠、自律 4. 焦虑、易怒 5. 容易接受新的体验、性格复杂 6. 保守、安静 7. 有同情心、温和友善 8. 杂乱无章、粗心大意 9. 镇静、感情稳定 10. 传统、没有创造力						

注：请登录www.tytashiro.com来进行测试并与其他人比较得分。

对象报告

如果新对象认为自己的性格报告不那么准确可靠，那么你或许能够对潜在对象的特质进行准确的解读。在坎特伯雷大学任职时，加思·弗莱切以及帕特里克·克尔分析了48项有关恋爱双方对彼此认知的准确性和偏差的研究。结果发现，就像自我报告中出现的问题一样，恋爱中的双方对彼此特质以及恋爱关系的评判也存在过于美化的现象。对恋人做出的评价要比恋人本人的评价更高，并且人们对恋人外貌的评价也要远远高过局外者的观察。这些对恋爱关系和对方积极特质的积

极幻象在恋爱初期会被极度地夸大，但随着激情的浮华在几十年的婚姻中逐渐褪去，这些幻象也会逐渐减少。

这些研究让我们看到，迷恋之情会在恋爱初期混淆我们的判断。恋爱会让你牺牲时间、工作机会以及感情和精力，因此我们必须相信所有努力都是值得的，我们的恋人是值得我们付出的。研究人员发现，当恋爱双方为长期恋爱投入的大量时间和精力来寻找理由时，他们很乐意夸大对方的积极特质并低估其消极特质。对于绝大多数人来说，最好还是不要将自己对恋人特质做出的随意估计作为唯一的依据。

朋友和家人的评价

通常来说，要在恋爱关系中准确地评判对方的性格，你的朋友和家人才是最有发言权的。在许多经过巧妙设计的研究中，恋爱双方和家人朋友都要按要求回答出双方的感情投入和忠诚度，以及这段恋爱能否经历几个月的考验甚至结出婚姻的果实。在这些研究中，恋爱双方对感情投入和忠诚度的估计一致高于朋友和家人的评估。不仅如此，恋爱双方对恋爱关系持久性的预测概率也要高于朋友和家人的判断。因此，即便周围的人都觉得这段恋情毫无未来，但只有当事者自己被蒙在鼓里，这样的例子相信大家都目睹过。无论旁观者是你的朋友还是家人，这些数据带给我们的问题都是一样的：他们看到了什么我们看不到的玄机呢?

答案分为两层。首先，朋友和家人可以通过谈话、身体语言以及其他线索摸索出恋爱双方所具有的稳定特质，从而理解双方的现状以及未来可能出现的思维和行为方式。另外，与被爱之魔咒笼罩的人相比，旁观者更容易对恋情结果做出客观准确的预测。恋爱中的人本可以更准确地捕捉到对方身上的消极特质，也更容易对恋爱关系的期限做出消极的判断，但绝大多数人都不愿意用这种方式分析问题。

通过对不同环境中的观察者得到的一系列性格评分进行荟萃分析，多伦多大学的布赖恩·康纳利以及明尼苏达大学的丹尼斯·万斯发现，旁观者比较容易在对别人性格的看法上趋于一致，当多人对单人做出评价时，其评分的平均值与此人的自我评分具有极高的趋同性。在这项荟萃分析中，旁观者给出评价的优势在于，他们的性格评估能比当事人的自我报告更准确地预测出未来的行为表现。举例来说，在学业成就（比如某大学毕业）以及工作表现（比如主管的评价）这两个重大人生事件的预测上，朋友和家人给出的性格评分就要比自我报告的评分更能说明问题。

有的研究比较了恋爱双方以及旁观者对恋情中（如长期满足感以及是否会离婚）重大结果的预测评分，而研究结果也得出了与上文类似的发现。集合多个旁观者所打出的性格评分，我们可以对一个人的性格做出更加准确且可靠的估测，从而使得这些旁观者的评分比当事者的自我报告具有更强的预测力。假使旁观者能够考虑你的利益，或至少能从客观的角度来看待你们的恋爱关系，那么他们位于迷恋之雾以外的有利位置便可以赋予他们局内之人难以企及的清晰视角。

下面这种方法可以让我们较好地将各方对潜在对象性格的评分搜集在一起：你可以将一群视角和看法各不相同的朋友召集在一起，让他们和你及你的恋人一起出去聚一聚。让你的恋人一下子接触你这么多的朋友，这或许有些难以承受，但我觉得把人放在公正且具有挑战性的环境里，看看他们在压力下会将哪些特质展现出来，这种做法未尝不好。你应当尽量不在朋友面前透露自己对对方的印象以及对方的性格等信息，每个人都可以也应当以非常友好的态度对待你的恋人。毕竟你的恋人在聚会之后所得到的评价有可能是积极的，而且你也不应该用狂轰滥炸般的问题把他吓跑。

在聚会后，将朋友们口头上的评价集合在一起，在条件允许的情况下，让他们填写上文中包含的性格测试，然后计算出朋友的评分与

你自己的评分的平均数。以下这个例子，显示了恋爱中的布莱尔以及她的两个朋友对其恋人的评分：

表7–4

	布莱尔	赛琳娜	詹妮	评分者总点数	平均值
开放性	6	5	6	17/3	5.7
外向性	6	5	5	16/3	5.3
宜人性	4	5	4	13/3	4.1
尽责性	3	2	1	6/3	2.0
神经质	6	7	7	20/3	6.7

计算出对象的平均得分之后，你可以与表7–5对比，看看得分与其他人相比处于低、中、高哪个位置。与一般人相比较，布莱尔恋人的得分在开放性上属高等，外向性上属中等，在宜人性上属低等，而在尽责性和神经质上分别属于超低和超高。

表7–5

	超低	低等	中等	高等	超高
开放性	3.3	4.3	5.4	6.47	7.0
尽责性	3.0	4.1	5.4	6.72	7.0
外向性	1.5	3.0	4.4	5.85	7.0
宜人性	3.0	4.1	5.2	6.31	7.0
神经质	1.0	1.78	3.2	4.31	5.42

我们现在有了对大五人格特征进行较可靠评估的方法，那么问题来了：在挑选一个最有可能创造出一段以幸福收尾的爱情故事的伴侣时，我们最应该关注这其中的哪些性格特征呢?

用性格测试判断恋人

在由大五人格的5个总特质以及30项子特质构成的35个项目中，哪3个特质才能最可靠地预示出你将拥有永远的幸福呢？从布莱尔的恋人的大五人格报告结果中，我们看到了一个喜爱探寻新鲜体验且颠三倒四的人，猎奇性格中固有的不确定性很可能引发高度焦虑及情绪的不稳定，如果此人将心中的躁动口头表达给布莱尔的话，那么其表达方式一定不友善。

经过几年的恋爱，我们或许能对大五人格中的特质所带来的后果做出一些推测，但研究人员通过实证探索出的拥有不同性格特征的人在恋爱关系中的命运应该更为准确。若要对性格及恋爱进行研究，最理想的方法就是在人们与其恋人相遇之前就进行可靠的性格测试，看看能否利用得分预测此人：（1）构建恋爱关系的方式；（2）在恋爱中有何表现和感受；（3）恋爱关系是否稳定。接下来，让我们看看研究人员发现的最能说明问题的性格特征，以及这些特征为何能清楚预示你与潜在伴侣感情的未来。

警惕自毁者

神经质是很难通过约会网站上的自我介绍甚至恋爱初期面对面的约会被捕捉到的。潜在对象大多都明白，在努力吸引伴侣的时候，将自己的不稳定情绪表现出来会付出惨痛的代价，所以他也就更容易竭尽全力地掩盖这一特质。然而，听取朋友和家人等局外人的观点，多加留心潜在伴侣的过去以及在压力下的反应方式，你就能对伴侣有更深入的了解。

神经质的人与家人和朋友的关系容易具有跌宕和不稳定的特点。这种人仿佛很容易招致厄运，但通过一段时间的观察，我们往往会发现所谓的厄运其实正是由他们自己的神经质导致的。举例来说，神经敏感造成的消极情绪会使人做出只解近渴却不顾远忧的决策。我们可以回忆一下早上起来不想上班的情形，神经质和非神经质的人都可能出现这种情绪，但神经质的人在这种情况下更容易受到消极情绪的影响，因此更容易做出能带来最快回报的选择，也就是不起床。毋庸赘言，从长远来看，这样的决定会造成一系列消极的后果，比如引发工作上的问题、因赶时间而出意外，或是因为手忙脚乱而把咖啡洒到自己身上。

想要评判一个人身上的神经质，最好的一个方法就是细致观察他们在压力下的表现。神经质的人很容易受环境的影响，因此在遇上堵车、在机场过安检时排大队，或是与同事意见不合等紧张的局势时，他们很难对自己的反应做出调整。当神经高度敏感的人在强压下近乎失控的时候，他们的感情是发自肺腑的，因此，在这些情况下关注对方的反应不失为一种好方法。正因如此，在评判阶段征求旁观者的意见，克制不为对方过去的消极行为找理由开脱才如此重要。众多研究一致表明，神经质的倾向会在人的一生中持续存在，因此，如果你一厢情愿地认为神经质这种性格是会自行消失的，请务必将此妄念打消。这一点，我如何强调也不为过。

神经质是最能够预测出恋爱满足感和稳定性的性格特质。在理查德·罗宾斯及同事所进行的一项设置巧妙的研究中，他们先是对700多名18岁的青少年进行了性格测试，然后又分别在这些人21岁及26岁时对其恋爱关系的好坏及冲突和受虐情况进行了跟踪记录。他们发现，将18岁时感情波动较大的研究对象与感情较为稳定的研究对象相比，前者在21岁和26岁时遭遇质量较差、冲突更多以及受虐频率较高的恋爱关系的概率明显要高出许多；而此人21岁时经历的不幸恋情与26岁

时神经质的进一步加剧不无关系。换句话说，谈恋爱并不能为神经高度敏感的人带来救赎或治愈。

神经质同时也预示着较低的恋爱稳定性。罗宾斯和他的同事在后续研究中发现，在神经质程度较高和较低的对象中，神经敏感的人与后者分手的概率竟然要大于前者，就好像是神经过敏的人对自己的好运无福消受似的。一系列研究一致表明，神经过敏的人比较容易招致不稳定的恋情，也比较容易离婚。

逮住背叛者

对冲动的控制力较低且爱好探索新奇事物的人，将高开放性和低尽责性融于一身。为了给你一个“买一赠一”的优惠，让我们干脆把较低到中等的尽责性及较高的开放性叠加在一起，结合为性格心理学家称为“猎奇”的特质。猎奇心较强的伴侣有一个好处，就是他们往往缺乏长期掩饰自己这种性格的控制力。但难办的是，在恋爱初期，猎奇者会显得有趣、积极，还充满了惊喜。在对你倾心的初始时期，这种人很容易对恋爱倾注良多，有人如此地为你投入、被你吸引，这感觉的确挺好的。

然而，猎奇心与药物滥用、辱骂行为以及在解决冲突时较高概率的情绪爆发不无关联，而这些也进而关系到恋爱满足感的降低。猎奇心同时也预示着此人在重复同一件事时更容易失去耐心，而且在日复一日面对同一个人经营恋爱关系时，这一点则变成了导火线。猎奇者的这些习性，使他们成为不太容易建立稳定恋情的恋爱对象，他们容易因为“火花不再”而终止一段感情。总体来说，这种人在刚开始的时候激情四溢，对你和这段感情都会表现出极大的兴趣，但他们也更容易快速为恋情画上一个华丽的句号。

值得注意的是，猎奇者比较容易出轨，而与其他行为相比，不忠对感情稳定的撼动指数或许要算最大的了。在已婚夫妻中，有

30%~40%的人都会在一定时期出现不忠行为，而且仅仅一次出轨就会成为人们考虑终结恋爱关系或婚姻的原因。还有哪些感情上的犯规行为会因一次短暂的失误就让二十载的婚姻毁于一旦呢？对于猎奇者的描述，读起来就仿佛是不忠的序曲。他们：

1.更容易因重复而感到无聊（即对你本人厌倦）。

2.更容易寻求新的环境和对象（即对你以外的人产生兴趣）。

3.更容易让自己置身于高风险的环境中，比如去夜店，或是一边大口灌酒一边观赏炫丽的灯光和美女。

好男人的床上功夫也更强

待人亲切的性格在约会的世界里并没有什么好口碑，但它很容易实现长期恋爱的幸福美满。宜人性强的人很容易被打上让人避之不及的"好男人"或"乖女孩"标签。在进入恋爱浪漫期之前，他们也不像是棒打别人的脑袋或是为领袖之位而争得你死我活的最佳人选。过去，在危险重重的择偶环境中，我会选择那些对环境非常敏感（神经质）且胆大鲁莽（猎奇心）的人来抵御威胁。然而在当代，相守终生的时间不但要比以前长两倍，而且大多发生在平静的郊区，因此，选择这些适宜在竞争环境中生存的人作配偶就没有什么意义了。

在对恋爱满足感进行的一次荟萃分析中，伊利诺伊大学的本杰明·卡尼以及加利福尼亚大学洛杉矶分校的汤姆·布拉德伯里发现，在最能带来恋爱满足感的因素中，性生活的满足处于第二位。性生活的美满之所以如此重要，就是因为其来源只有一个。我所在的研究生院的一位导师很喜欢对新生说这样一番话："如果你的恋人网球打得很糟，那倒没什么关系，因为你可以去和其他人打网球。但如果你的恋人床上功夫很差，那可就是件大事了。"的确，在一对一的恋爱关系中，能够为你提供这种美妙而亲密体验的人，只有一个。我们可以回忆一下，

在探讨爱上某人的标准时，美国的青少年们提出了两个关键因素：欲望以及喜爱。很少有什么事情比欲望得不到满足更让人难过了。

想要在长期的恋爱关系中保持性生活的美满，最好的方法就是让双方都在性上得到满足，而对绝大多数的女性而言，情感上的亲近是性满足的一个关键因素。一个本性亲切的人不但更能理解人，而且在维持亲密关系上也做得更好。宜人性强的男性不仅更为友善，而且更有可能在恋爱关系中为性欲保鲜。有趣的是，当研究人员要求旁观者对恋爱双方的外貌评分时，这些评分与恋爱双方自我报告的性满足度之间并没有什么关联。虽然对外貌的最低要求或许是存在的，但这项结果告诉我们，恋爱双方的性能力以及恋爱关系的质量才是保证长期性生活美满的重要因素。

在针对宜人性及恋爱满足感进行的一项有趣的研究中，特德·休斯敦及其在得克萨斯大学的同事对一项长达13年的纵向追踪研究的数据进行了分析。在研究的初始阶段，研究人员召集了168对新婚夫妇，并在13年的时间里对爱情、情感表达、理解共鸣、消极情绪及矛盾冲突等变量进行了测评。研究人员想要看看，这其中的哪些变量可以帮我们分辨出双方在13年中的婚姻是美满还是不幸，他们会迅速地离婚还是坚持一段时间后再离。

研究发现，在这些变量中，最能预示两人婚姻美满的变量不是爱情，也不是感情表达或消极情绪，而是与宜人性这一性格特质紧密相关的理解共鸣。比起离婚的夫妻，维持婚姻关系的夫妻更能相互体恤。而与神经质这一性格特质紧密相关的矛盾冲突，则是唯一可以将婚姻美满的夫妻与婚姻不美满及离婚的夫妻区分开的变量。

理想伴侣的性格

基于所有这些有关性格及恋爱结果的发现，我们便可以针对理想伴侣的性格拼凑出一幅更完整的图画。这样的一位理想伴侣不能神经敏感、猎奇心重，而且要是个亲切体贴的人。

好在，这个标准并不需要你去寻找那些在某些性格特征上异常突出的人做伴侣。也就是说，与那些想要寻找外表惹火或是腰缠万贯的伴侣的人不同，找到一个能达到以上要求的伴侣的概率还是挺高的。如果你要选择一个宜人性很强、猎奇心及神经质适中的人作为伴侣，我们假设此人要在宜人性上位于第70个百分位数之后，在猎奇心和神经质上位于第50个百分位数，那么在100名潜在伴侣之中，适合你的人选还剩下7个。

性格是用来评判特质的很好的切入点，因为性格具备明确性，能够让你在面对是该分手还是坚持的这种“非是即否”的复杂情感抉择时少犯一些错。性格的具体性及可见性同时还能让你将自己的观察与朋友家人的观察结合起来，从而对潜在伴侣的特质做出可靠的评估。接下来，你就可以将这些对神经质、猎奇心，以及宜人性所得的评分利用起来，更加准确地预测到底谁可能会带给你幸福而稳定的恋情了。

然而，难以估测出恋人性格的例子也是存在的。或许你和你的朋友无法在恋人的特质上达成一个统一共识，抑或你恋人的性格构成让人难以捉摸。举例来说，如果一个人平易近人、感情稳定却很爱探索新鲜事物，你该做何选择？在这种情况下，你就得自己考虑应该怎么许第三个愿望了。因为从实际来看，你对低猎奇心的愿望在这个伴侣身上是难以实现的。虽然这个人只符合你对性格特征三个愿望中的两

个，但此人的身上或许具备其他的积极因素，让你愿意与他继续发展下去。在这种情况下，参考其他选项来为愿望作补充不失为一种途径。在第8章和第9章中，我会与大家讨论其他可许的愿望，以便你在确定自己的爱情三愿时能够从更加广泛的选项中做出选择。

接下来让我们看看，在抚养者与孩子建立积极有爱的关系时，家庭环境是如何对孩子的正面和负面性情分别起到增强和削弱作用的。我们还将看到，我们的另一半在童年时期对抚养者的依赖模式，是否可以准确预示此人对恋人的依赖模式以及恋情能否幸福稳定。

我上学的时候，教父母伊桑和凯瑟琳的家是我最喜欢的地方。他们会酿一些苹果醋，把我带到舒适的门廊，让我坐在铺好垫子的秋千上，回忆着更清晰也更柔美的过去。我们在这一章看到，像伊桑和凯瑟琳这样的夫妻之所以能够白头偕老，打造出一个安稳而温馨的家庭，并不是因为他们都是怀旧之人，而是因为他们都将自己的优秀特质放到一起并引发了扩大效应。

伊桑和凯瑟琳就是本章中所描述的理想伴侣的完美样本，是低神经质、中等猎奇心以及强宜人性的结合。在他们两人为孩子以及放学后信步来访的教子所创造的家庭环境中，充满了安全、理解和关爱。我猜，这段感情中应该没出现过什么狂野的聚会以及权贵之争，也不会有什么跑到天涯海角进行的荒诞之旅吧。

我对疯狂的聚会、俊男靓女参加的贵宾活动以及异域的远行绝无诋毁之意，只是说这些事件并不是构筑一段圆满爱情故事的必要条件。相濡以沫的一生并非时时都能在纯粹的狂喜中度过，而是会不可避免地带来诸多不停触及双方底线的争执、困境以及责任。这种压力随着岁月的推移会出现成百上千次，而双方的本色也会逐渐暴露出来，这到底是好是坏，就要看你一开始选择的伴侣是怎样的人了。

第8章 家人的意见至关重要

站在球场边线上的运动员们各个人高马大，一不小心，我们就会将校园大人物忽略过去。米加是马里兰大学男子曲棍球队一名助理教练10岁的儿子，球员们都亲切地称他为校园大人物。他负责在比赛开始之前帮队员们将医疗器械抬到场边休息区，还负责在比赛过程中记录一些简单的数据。虽然他不算球队的正式球员，但大伙在练习和比赛时俨然把他当作队员一样对待，而他所表现出的超越他年龄的团队精神，也的确让他对这种待遇受之无愧。

几年以前，马里兰大学获选参与全美冠军的争霸赛。米加和其他队员对于赛季初的一场对战普林斯顿大学的比赛尤为期待。与普林斯顿的角逐算是整个赛季最为艰巨的挑战之一，因此，当球员们在马里兰大学一方的边线旁抱团商议时，大家产生了强烈的期待。在赛前抱团商议的宁静时刻，没有人会想到，他们之中最弱小的人竟然会在之后几小时的比赛中展现出最强大的力量。

像父亲一样，米加也是个性情温和之人，对工作不知疲倦，对比赛也满怀热情。米加的父亲是一个优秀的教练，更是一位优秀的父亲。我们要讲的并不是一段爱情故事，而是要说说父子或师徒之间的真情是如何为后代对待恋人的方式打下基础的。理解了伴侣在童年与抚养人之间建立的关系，可以让我们从另一种视角预测这段恋情的未来。

泰森是全美明星队的一位后卫，也是这支星光熠熠的马里兰球队的队长，他与米加之间建立了一段非同寻常的深厚情谊。一头棕发的泰森有着贾斯汀·比伯一样的发型，再加上英俊的面孔和健美的身材，

让他看上去活像是长大版的米加。有深厚的兄弟情谊为基础，泰森和米加不仅在乘飞机时坐在一起，每天打完球后他们也都结伴离开练习场。米加对球队活动的投入加上从泰森那里受到的耳濡目染，都让他具备了一种远超自己年龄的责任感和做事方式。

教练通常都会教导球员们只管“管好自己的事情”就行，无论在场上场下都是如此。这句话的大意其实是说，要在该出手的时候负起做出正确选择的责任。米加生性羞涩，这种该出手时就出手而不是瞻前顾后的心态帮助他建立了自信心和决断力。他的这些特质不仅展现在球队面前，在友情、学业以及运动中也有所彰显。

在与普林斯顿对决前的抱团商议时，泰森站在球员、教练和训练员中间。他举起拳头，一圈人也将拳头高举，泰森帮助队员们平复了情绪，趁着大家期待他在赛前给出最后几句指导的时候，他将大家这股紧张的能量聚在了一起。他提醒队员们说，对于赢取那天的比赛应该做些什么，大伙都应心知肚明。在这席讲话的结尾，他自信满满地动员大家：“管好自己的事情。”

在这场快节奏比赛的第二场即将收尾之时，马里兰大学不断进攻，而泰森也飞速逼近了球门。在最后的一刹那，泰森在受到普林斯顿的一位防守队员的一记重击之后将球传给了他的一位队友。队友将球击向球门，却只打中了球门顶框，飞速往相反的方向弹去。马里兰队身着红色球衣的队员与普林斯顿身着蓝色球衣的队员互换位置，普林斯顿队球门前的空间一下子变得空无一人——除了泰森。

泰森一动也不动地躺在球场的另一边，医护人员冲上场来对他实行救护。在泰森蔫软的身边刹住脚后，医生和一位训练员立马开始检查他的呼吸和脉搏是否尚在。短短几秒之后，医生推测他的心率已跌至每分钟20下。医生拿出一把剪刀，将泰森的球衣剪开，摘下他的护具，训练员则冲回球场另一头的马里兰队边线去取自动体外除颤仪，他推测只能靠电击才能让泰森的心脏恢复运转了。

在如此严重的紧急情况之下，生与死往往只悬于几秒之间。在全速冲刺的同时，训练员明白，每一秒都是至关重要的。在训练员往休息区冲刺的同时，米加冲过边线上站着的运动员，拼了命地摆动着他的小短腿，手拿自动体外除颤仪全速朝训练员冲去。看到这一幕，众人都惊呆了。

米加在球场中间与训练员对接，他把自动体外除颤仪稳稳地递给训练员。医生拿掉仪器上的电极，将一个电极放在泰森右锁骨的下侧，另一个放在他的左侧腹边。大家望眼欲穿，等待自动体外除颤仪在失去意识的泰森身上搜寻到心率的迹象。与此同时，米加还站在原地焦虑地期盼着。他的父亲用手抓住他的双肩，在这千钧一发的关头给儿子以安慰。自动体外除颤仪上显示出“不需电击”这几个字，而泰森每分钟的心跳也快速上升至50~70之间，这场危机已化险为夷，训练员和医生都欣慰地看着彼此。

看到最危急的一关已经过去，米加跪倒在地，做出了一个10岁的孩子在这种情况下早就该有的表现——他哭了出来。

父亲对待你的方式决定了恋人对待你的方式

在挚友的生命受到威胁之时，米加能够保持冷静，这是很不容易的。在本章中我们将会看到，米加之所以能如此冷静且勇敢地面对，和米加与父母甚至泰森之间稳定的关系是分不开的。了解了人们在童年时期与抚养人的依附关系是否稳定，我们便可以准确推测出他们将如何对待成年后的恋爱关系。

在有关依附关系与恋爱关系质量进行的几百项研究的背后，是一位名叫约翰·鲍比的心理学家在20世纪50年代初提出的一条理论。鲍比曾在剑桥大学的三一学院攻读心理学和医学院预科课程，毕业后他便开始在一家针对问题少年的精神病中心工作。他发现，这些青少年与其抚养人的关系大多长期存在问题。他对这个问题的思考之所以与绝大多数的随机观察以及尚不成熟的学术理论有所区别，是因为他将问题的根源巧妙地归结于孩子与父母之间不正常的关系上，从而也为早期教育对日后亲密关系的影响提供了可供测试的假设。

大约也在这一时期，心理学家哈利·哈洛也忙着在威斯康星大学实验室进行他的猴子实验。哈洛是一位颇具争议的研究者，虽然一些人认为他的动物实验触及了道德底线，但很少有人会否认其研究结果的影响力。哈洛发现，猴子宝宝不愿意让研究助理把它们笼子下面被弄脏的绒布取走，他不知这些幼崽为何会对看上去挺恶心的东西产生如此强烈的依赖。哈洛进行了一系列的研究，对20世纪50年代占主流地位的严格行为主义观点发起挑战。严格的行为主义观点认为，婴儿之所以依赖母亲，唯一的原因就是母亲通过母乳喂养对婴儿的反应给予了正面强化，而哈洛的研究则对这一观点提出了很大质疑。

为研究猴子幼崽在身体上亲近母亲到底是为了获取食物，还是由于它们可以通过接近能给自己安全感的东西而获取慰藉，哈洛对比了猴子宝宝在与亲生母亲分隔开的情况下会对以下哪只代母猴妈妈产生偏爱：（1）一只是安装了奶瓶、由铁丝编成的猴妈妈玩偶；（2）一只没有安装奶瓶、用绒布做成的猴妈妈布偶。如果母子关系真的建立在行为主义学说的强化原则之上，那么猴子宝宝就会偏爱能够提供食物的铁丝代母，但如果它们选择了没有食物的绒布代母，那么这就表明母子情谊的背后存在全然不同的动机。

哈洛发现，与有食物的铁丝代母相比，猴子宝宝大多会偏好没有食物的绒布代母，也就是说，与代母之间接触所得的安慰对于它们的刺激甚至比饥饿感的驱使更加强烈。哈洛推测，如果经常性的身体接触和感情亲近在婴儿的体验中占有核心地位，甚至有时会超越食物，那么这段早期亲密关系一旦出现问题，就可能长期影响孩子处理与他人关系的能力。接下来，哈洛又进行了一系列许多人以现代科研标准来看算作残忍的实验：他禁止婴儿期的猴子宝宝从任何身体接触中得到慰藉，长大后，这些猴子在控制情绪、与同类合作以及建立交配关系上显现了极大的缺陷。这些引人注目的情感以及理智方面的缺陷，让这些猴子在一生中都饱受折磨。

鲍比和哈洛等人的理论和实证让我们知道，动物和人类的本性会使之在婴儿时期努力与抚养者建立稳固的关系，因为这样做能够增加他们生存的概率。几乎没有哪个物种会像人类一样在降生时如此脆弱——人类的婴儿不能移动，视力非常有限，少了抚养人的帮助几乎什么能力也不具备。也正因如此，如果成年人在与自己的后代保持紧密关系和提供照顾上有所疏漏，那么他们的孩子成长到适宜繁衍年龄的概率也会大大降低。为满足基本温饱以及情感和接触上的需求，婴儿只有有限的几种方式，其中包括想被抱时会哭喊，想吃东西时会吵闹，以及想吸引成年人注意时会露出笑容。

如果婴儿会受本性驱使且出于生存目的想要从抚养人那里得到关切和照顾，那么阴晴不定或不负责任的抚养人则可能在婴儿的心灵深处造成一定的伤害。在到鲍比那里住院的问题少年中，大多都得不到家人的关心，甚至还遭到无故虐待，这让他们从小就认定自己的抚养人是靠不住的，从而让他们在面对来自与自己关系亲密的人的爱和关切时感到焦虑和不安。为了应对这些焦虑和不安，孩子们会创造出一系列一直会延续至成年之后的信念和交际方式，进而对其成年后恋爱关系的质量和稳定产生破坏性的影响。

以20世纪50~60年代的这项突破性研究为基础，人们研发出更为精确的方式来检测婴儿和成年人的依赖关系是否稳固，以及其依赖模式对成年人后的恋爱关系所产生的影响。研究人员表明，依赖模式不仅是亲子、恋爱以及纯精神等亲密关系中感情、思想及行为的影响因素及预测指标，此外，依赖关系的稳固与否还可以对人的荷尔蒙及神经系统造成不同的影响。

因此，家人对你的意义远大于家庭聚会是否和谐。虽然你的家人的同意与否会对你的恋情起到促进或阻碍作用，但他们对恋情的重要性并不止于此，因为父母与孩子（也就是你的恋人）之间形成的依赖模式在很大程度上预示着恋人对待你的方式。我们与他人（尤其是成年后的恋人）形成可靠依赖关系的渴望非常强烈，以至于让人类成为努力与一位伴侣共度终生的为数不多的物种之一。接下来，让我们一起关注该如何利用研究人员研发的工具对恋人的依赖模式做出可靠的评估，再看看恋人的依赖模式如何帮助我们预见感情的未来。

你属于安全型、回避型还是焦虑型的依赖模式

在涉及研究人员对于依赖模式与恋爱关系的研究结果之前，让我们先对你及你的恋人的依赖模式做一个测评。在下文中，我会为大家的测评结果做出解释。有关成年人依赖模式的评估方法很多，有的是问卷形式，有的是与心理学家共同进行标准化问答的形式。辛迪·哈赞及菲利普·谢弗在丹佛大学进行的研究算是有关成年人依赖模式及恋爱关系相关研究的始祖，而以此研究为基础衍生的测试方法也是比较简便的一种。哈赞和谢弗给实验对象看了三段简短的文字，并让他们回答其中哪一段能够最准确地表述他们成年人后的情况。我将这三段文字放在下文中，请大家好好考虑哪段文字能最准确地描述出你和你的恋人成年后的情况：

> 第一类：我比较容易与人亲近，也容易依赖他人和被人依赖。我不会经常担心自己被抛弃，也不常担心别人与我太过亲近。
>
> 第二类：我有些不适应与他人过于亲近；我不大相信别人，也不允许自己去依赖别人。如果有人太过接近，我会感到紧张，恋人也常常希望我以超越我所能适应的程度更加亲近他。
>
> 第三类：我觉得别人不愿意像我期望的那样亲近我。我经常担心我的伴侣并不是真心爱我，或是不愿意和我在一起。我希望能与另一半合二为一，而这种渴望有时会把对方吓跑。

测评孩子依赖模式最可靠也最为常见的方法，要数陌生情境法。通过详细了解这种方法，可以让我们明白依赖模式会对人的一生造成什么样的影响。由鲍比的得意门生玛丽·梅因发明的陌生情境法的理论

基础是：如果被依赖的主体会给孩子提供安全感和关爱，那么对于任何依赖模式的孩子来说，抚养人的离去都会给他造成伤害。在这项研究中，一位母亲坐在实验室的正中，腿上放着她的婴儿。当婴儿脑后墙上的灯光熄灭时，母亲会跟随研究人员的指示将婴儿放下，不发一言地离开房间。就像梅因和所有为人父母的人预测的一样，婴儿的情绪越来越差，开始哭了起来。

而两分钟后母亲回到房间后发生的事，才是陌生情境法的重头戏。研究人员要求母亲抱起婴儿并给予安慰，这时，婴儿通常会通过以下三种方法中的一种来回应与抚养人的重聚：

1.安全型婴儿会较快地停止哭泣。他们能从母亲的陪伴中得到安慰，也会表达适当的情感。安全型的孩子相信他们的抚养人会陪伴在自己的身边，也会满足他们的需求，从而让他们镇定自若地回应爱与亲近。如果想象一下这种类型的孩子的心灵独白，那么我们可能会听到："你虽然离开了，但你又回来了，所以我觉得没什么大不了的。"

2.回避型的婴儿也会较快地停止哭泣，但他们看上去有种不以为意和不屑一顾的样子。回避型的孩子决定一开始就不倾注太多的感情，因此在抚养人靠不住或疏忽大意的时候就不大容易感到失望。当母亲回来的时候，回避型孩子的内心独白或许是："你走了关我什么事，反正我也不需要你。"

3.焦虑型的婴儿不大容易很快止住啼哭。他们会将负面情绪延续下去，对母亲缠着不放，在这种不顾一切的纠缠行为的间隙，他们还会对母亲表现出怨怼之情。他们的内心独白可能是："你一离开，天都塌下来了，求你别再走，你的离开让我真的好生气。"

接下来，有趣的事情发生了，这也就是我们要在陌生情境法中观察的第二个重要行为。在房间中摆满了玩具，这些都是研究人员事先选好位置，在距离母亲或近或远的地方摆放的。这些玩具能够激起孩

子的兴趣，而研究人员想要测量出孩子为了玩玩具愿意离自己的母亲多远。不要忘了，陌生情境法的第一步是要求母亲离开从而对孩子造成惊吓。因此，看到一些孩子愿意爬下母亲的大腿来探索周围的空间，这样的一幕是挺有趣的。在与回到身边的母亲共处几分钟之后：

1.安全型的孩子会从母亲的腿上爬下来，然后开始探索周围的空间。他们先从离自己最近的玩具开始，每过一会儿就要回头看看母亲，时而会捡起一件玩具，向母亲展示自己的新发现。

2.回避型的孩子也会从母亲的腿上爬下来，但他们的速度要比安全型的孩子更快。回避型的孩子在探索屋里的玩具时移动速度最快，探索范围也是最远的。但是，他们并不会时常回头看母亲，也不主动分享自己的发现。他们是单独行动的。

3.焦虑型的孩子会花很长时间才从母亲的腿上爬下来。即便在爬下来之后，他们的探索范围也很有限，而且还会以近乎神经质的频率回头看自己的母亲。他们小心翼翼如临深渊，生怕母亲会再次离开他们。

有关于依赖理论的基本命题就是，孩子们需要明白他们能够在有压力的时候依赖自己的抚养人，而这正是陌生情境法的高明之处。让母亲从实验一开始就离开房间，可以让孩子处于心情低落的状态。接下来，通过观察母亲回来后的情形，研究人员便可判定孩子是否将他们的抚养人当作稳定、慈爱且能保护和养育他们的人。在安全型孩子的心中，他们的父母对他们的关心无微不至。回避型的孩子则会觉得，反正抚养人不可靠，因此又何必在意呢。焦虑型的孩子则会通过纠缠和吵闹的方法防止母亲再次离开。在孩子们对抚养人的可靠程度有了多次体验之后，这些与抚养人之间相处方式的心理模式会逐渐成形，从而成为所有亲密关系的模板。

研究人员不止一次地发现，他们可以通过婴儿在陌生情境法中的行为预测出他们在其他背景中会做出什么样的反应，比如他们在开学当天母亲不在场的情况下与老师的关系，以及和同学们在操场上出现矛盾后的应对方法。安全型的孩子对亲密关系应对自如，回避型的孩子不会与很多人建立亲密关系，而焦虑型的孩子则无法判断到底是该对别人缠着不放还是将其他人拒之于千里之外。

大家可能会认为，孩子在陌生情境法中的行为和一些与你有过恋爱关系的成年人的做法非常相似。的确，纵向研究向我们提供了可靠的证明，说明人们在童年时期形成的依赖模式与其在成年后表现出的依赖模式之间存在持续性。大家可能已经猜出来了，依赖模式测评中的第一段文字形容的是安全型，第二段和第三段分别是回避型和焦虑型。对儿童和成年人依赖模式的描述之间存在惊人的相似之处，这是因为依赖模式在人的一生中都存在很强的连贯性。

伊利诺伊大学的格伦·罗伊斯曼和他的同事以“依赖模式在长时间内的稳定性”为题，进行了一项有趣的研究。有关依赖模式的稳定性有两个基本的问题：一是安全型的孩子能否成长为安全型的成年人，二是不安全型的孩子是否会成长为不安全型的成年人。罗伊斯曼和他的同事发现，虽然依赖类型会随着时间推移出现波动，但总体来说，人们在孩童时期拥有的依赖模式通常也就是他们成年后的依赖模式。通过陌生情境法被归为焦虑型或回避型的孩子中，只有11%的人在19岁时转变为安全型。

对同一批实验对象进行的另一项研究发现，这57名参与实验的孩子在成年后再次受测时，有21人已因虐待或创伤失去了他们的安全型依赖模式，而依赖模式从不安全型转为安全型的人只有6人，这不得不说是可悲的。虽然孩童时期和成年后的依赖模式可以改变，但非安全型孩子为安全型成年人的概率要比安全型孩子转为非安全型成年人的概率小很多。

在探讨成年人依赖模式和恋人的选择问题时，最适用的纵向研究或许要数伊利诺伊大学的克里斯·弗雷利及其同事进行的两项实验了。在长达45周的时间里，他们对382名参与者的依赖模式进行了每周一次的测评，观察他们的依赖模式随着时间推移能否保持稳定。他们发现，焦虑型以及回避型的依赖模式在这段时间相对稳定，这也又一次印证了择偶中“所见即所得”的定律。

在所爱的人身边，安全型成年人的心率及呼吸都会减缓。换句话说，爱人的存在有平抚心情的作用，而这也或许会让自己愿意留在他的身边，与爱人多相处一会儿。当所爱的人不在身边时，安全型成年人的应对方法更值得我们注意，他们相信自己所爱的人终会回到身边，给予他们爱和关心。因此，他们只凭借对爱人的念想便能够保持平静和满足。

在爱情这样正能量的东西面前，有的人竟然会不正常地惊慌失措，这的确让人难以理解。在向对方敞开心扉的前提下，拥有焦虑或回避型依赖模式的成年人偶尔也能够体会到伴随着爱情而来的平静感。然而，拥有非安全型依赖模式的成年人在亲密关系中所遇到的难题在于，与人亲密以及付出爱的感觉会引发恐惧感以及失去爱人的担忧。因此，当实验对象受研究人员启发，在实验室中想起所爱之人（比如双亲和恋人）时，其中的焦虑或回避型成年人便会出现恐慌反应，而这种反应可以通过其身体反应表现出来。仅仅是对所爱之人的想法，就能引发心跳加速、呼吸变短以及肌肉紧张等“战或逃”的应激反应（是对爱人死守不放还是放弃这段感情）。这些身体反应其实就是付出爱以及被爱之人的反应方式让你产生的一种条件反射，即当你爱上一个人的时候，这个人就会离你而去。这种爱与恐慌之间的快速切换，会引发人们启用根深蒂固的应对方式。

焦虑型成年人会紧紧依附对方，然后又因太过靠近而恐慌，继而愤怒地拉开距离。我们不难理解，被爱的一方一旦开始拉开距离，焦

虑型成年人又会开始紧紧依附，而这场拔河似的恶性循环也就开始了。面对越走越近的亲密关系，回避型成年人会通过紧闭心门或远离爱人的方式拒人于千里之外。这种方式听起来让人既可叹又困惑，而感情中的当局者更是会捶胸顿足又全然不解。

在有些人看来，回避型成年人在压力下表现出的淡然可能是因为他们的内心坚忍或非常成熟，但这种表现正是回避型成年人在童年时一次又一次面对抚养人的疏忽大意及其所创造的恐怖且难以掌控的环境时学到的应对方式。尚未完全独立的孩子心中的简单逻辑或许是："如果你不去亲近别人，那么他们的离去也就不会让你那么伤心了。"回避型孩子和成年人通过长时间建立起来的一系列错综复杂的防御心理，会让他们在即将与人建立亲密关系时发出许多警报，从而激活内在的应激反应，从情感上把他人隔离在一个安全的距离之外，以避免分离和失爱所带来的近乎无法承受的恐惧感。如果我们的目标是要在情感上筑起保护墙，那么这些策略便是行之有效的。研究人员发现，回避型成年人的工作时间较长、在工作上比别人更努力、认真恋爱或结婚的概率较低，这表示他们因意外失去所爱之人而痛心疾首的概率也较低。

克里斯·弗雷利和菲利普·谢弗进行的一项研究，巧妙地展示了回避型依赖模式在成年人中的表现形式。研究人员在机场内找到一些情侣，问他们是否愿意完成一项包括依赖程度测评在内的心理测验。之后，他们向情侣道谢，并假装测验已经做完。实际上，他们在情侣们开始登记时便进行观察。就像陌生情境法对婴儿所用的方法一样，这项实地的观察研究能够表明成年人是如何面对离别所带来的威胁的。在不面临分别（也就是双方一同登机）的情侣中，在回避型依赖模式上得分高的人反而会表现出较多的关心和较少的回避行为。换句话说，在没有面临与情人分别的威胁时，回避型的人看上去并没有什么回避的表现。然而，当情侣面临分别时（也就是两人中有一人要飞走），回避型的人的肢体接触、关心体贴行为较少，回避行为则较

多。因此，在分别面前，回避型的人可谓将回避行为表现得淋漓尽致。有趣的是，焦虑型的依赖模式与寻求接触或悲伤等观测标准并没有什么联系。在实验中，焦虑回避型的人最突出的特点在于对悲伤的自我报告结果，越偏焦虑型的人内心的悲伤也越多。

安全型的伴侣能带给你更多的幸福感

我们对依赖模式该许什么愿望，大家现在应该已经清楚了。虽然选择安全型伴侣听起来是天经地义的事情，但这并不意味着人们在实际生活中都会做出正确的选择。为了探明依赖模式不同的人到底会偏爱安全型伴侣还是希望伴侣的依赖模式与自己相仿，明尼苏达大学的帕特丽夏·弗雷泽和其同事召集了226名目前单身的男女大学生。实验对象被告知，他们将会看到9份候选伴侣的调查简介（有点儿像婚恋网站上的个人信息），并得知自己有可能和其中最有魅力的人约会。

弗雷泽和其同事发现，安全型的候选伴侣从总体上来说并不是最受欢迎的。事实证明，安全型的实验对象会选择安全型的伴侣，焦虑型的实验对象会选择焦虑型的伴侣，而回避型的实验对象则会选择回避型的伴侣。

表8–1

	安全型伴侣	焦虑型伴侣	回避型伴侣
安全型实验对象	52%	39%	9%
焦虑型实验对象	36%	53%	11%
回避型实验对象	28%	36%	41%

人们并不会一味地偏向于安全型的伴侣，而是会选择与自己的依赖模式相配的人，果然是“物以类聚，人以群分”。如果你已经做出决定，将把一个愿望花在寻找安全型之外的伴侣上，那么焦虑和回避型伴侣从长期来看到底能带给你什么样的生活呢？这个问题很有趣。非安全型的依赖模式有多大危害呢？在繁育力、恋爱满足感以及稳定性上，安全依赖模式的投资回报率又是多少呢？

繁育力

依赖模式能否作为预言身体健康的因素？它是否与婚姻的成功有所关联呢？现存的证据表明，安全的依赖模式或许能够抑制疾病以及疾病的恶化。通过一项对5000多名随机抽选的美国成年人进行的研究，拉克兰·威廉姆斯以及杰弗里·贝利得出结论：通过我们在本章开始时做的测试的评判，在13种患病风险日益增加的身体不适症状中，安全依赖模式与其中12种都没有关联。而与此相反，焦虑的依赖模式却能加重人们罹患头痛、慢性疼痛、中风、心脏病、高血压以及溃疡的风险，而回避型依赖模式则会将人们罹患头痛及慢性疼痛等症状的概率提高14%~19%。其他研究表明，如糖尿病等疾病成型之后，不安全的依赖模式与疾病的管理不善是有关联的。关于婚姻与依赖模式的数据非常少，但回避型成年人的结婚概率通常比较低，或结婚年龄较晚。

恋爱满足感

香港教育学院的李田园和达利斯·陈对焦虑型和回避型依赖模式与恋爱质量的关系做了荟萃分析，汇集了近88项、共包括16000多名研究对象的研究结果。在过去20年间，各种研究普遍使用的假设是：不安全型依赖模式应该是与恋爱质量低下相关联的。然而，回避型与焦虑型依赖模式之间有一个值得注意的问题，那就是二者在恋爱中的表现是不同的。相比之下，焦虑型依赖模式与较为明显或积极的感情与行为相关联，也就是说，当焦虑型的人感到安全时，他们的伴侣是可以看到或感觉到的；而回避型的人则会表现出漠不关心的样子，整体来说，他们对恋爱的情感投入和表现也较少，因此他们的不安较难以用肉眼捕捉到，但从长期来看，这种方式使得回避型的人的恋爱质量低于焦虑型的人。

李和陈发现，根据焦虑型的人的报告，此类人对恋爱的满足感较低、互助行为较少，而消极情感则较多。根据观察者对恋爱双方互动

情况的评价，依赖模式越偏向焦虑型，此人表现出的冲突行为越多，也越容易用有害的方式沟通。根据回避型的报告，此类人在恋爱中的满足感、感情的互通以及互助行为较少，而消极情绪偏多。就如假设的一样，与焦虑型依赖模式相比，回避型依赖模式与恋爱中的不满、低互通感以及互助行为较少等表现的联系更强。相反，焦虑型依赖模式与沟通时产生矛盾的联系要比回避型的依赖模式更强烈。

虽然回避型的人对自己的不安表现得不甚明显，但这种方式对恋爱产生的影响是深刻而广泛的。焦虑型和回避型的依赖模式与有害的沟通方式等恋情中所有的负面因素几乎都有相关性，与互通感等恋爱中的所有积极因素的缺失也不无关系。值得注意的是，研究表明，对亲密关系的不适以及对被抛弃的焦虑等不安全型依赖模式的构成因素会对婚姻质量产生影响，因为不安全型的恋人容易神经过敏，从而影响到恋爱关系的和谐。

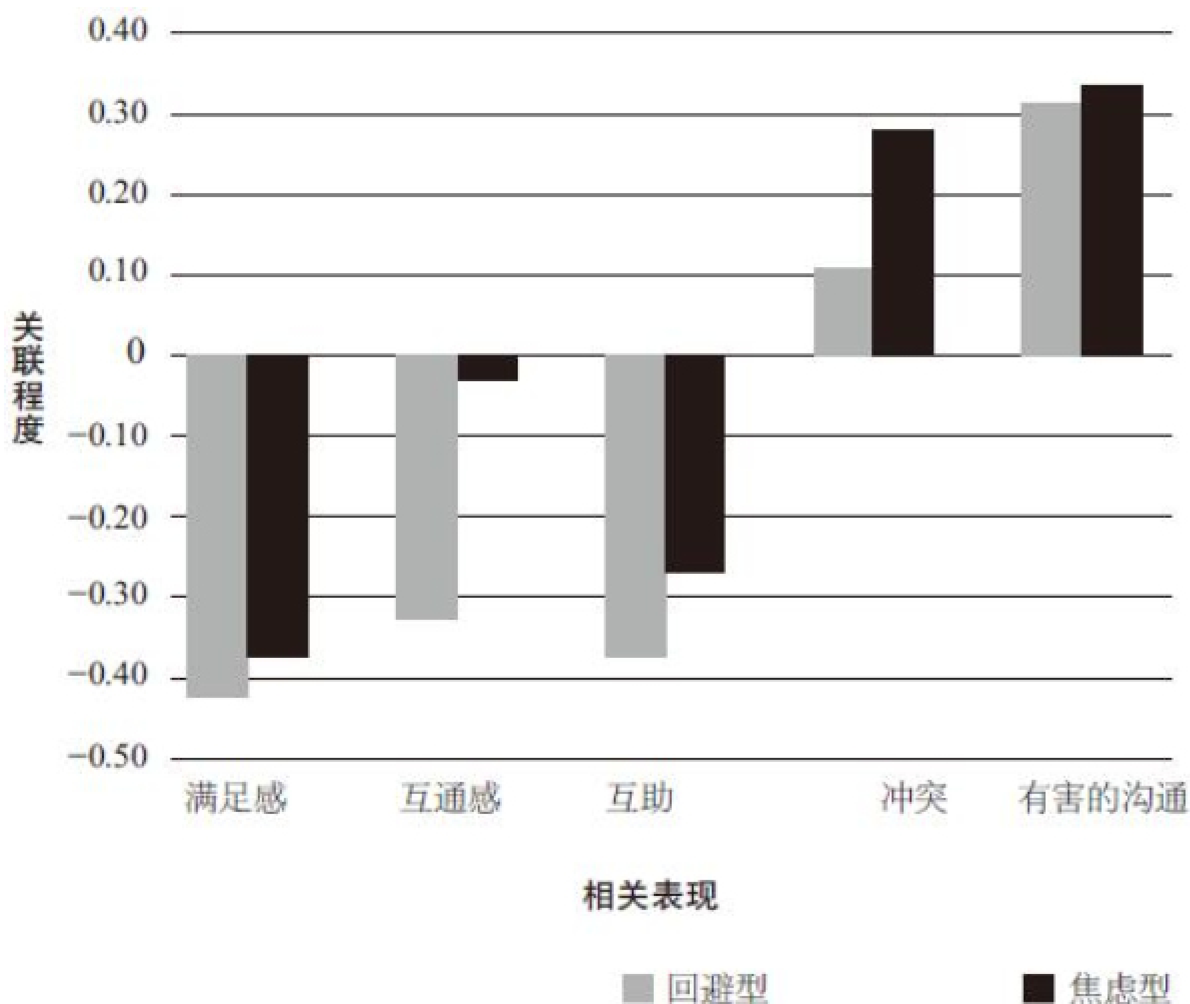


图8–1 不安全型依赖模式的评分与恋爱表现的关联

恋爱稳定性

焦虑型或回避型的思维方式是如何帮助人们应对不能可靠给予支持和关爱的抚养人的呢？这个问题探讨起来很有趣。在面对有可能消失的支持和关爱时，焦虑型的孩子会神经质地将抚养人紧紧地留在身边，回避型孩子则会与抚养人保持一定的距离以保护自己不受打击。由于依赖模式会一直延续到成年人时期，焦虑型的人之所以会在成年后的恋爱中用焦虑的方式思考、感知以及行动，就是为了让恋人留在自己身边；回避型的人目标则相反，他们想要与恋人保持一定的距

离。那么，焦虑型的成年人能否实现把恋人留在身边的目标呢？回避型的成年人又能否在不想和对方太过接近的时候维持亲密的恋情呢？

我发现，有关依赖模式与恋情稳定与否之间关系的研究少得惊人，但即便如此，有两项研究还是为我们提供了有力的证据，说明了安全型和回避型依赖模式对长期婚姻状态产生的不同影响。加州大学伯克利分校的伊娃·科洛南和斯蒂芬·贝拉针对1958年和1969年于密尔斯学院就读大四的女生进行了跨度为31年的纵向研究，这项令人印象深刻的研究分别在实验对象27、43及52岁时对其生活状态进行了调查。科洛南和贝拉发现，在实验对象43岁时，被归类为回避型的女性的已婚概率要大大低于安全型女性。更令人吃惊的是，只有24%的安全型女性汇报说自己离过婚，而在回避型女性中，这个数字却达到了50%。

研究人员通过另一项有关依赖模式及婚史的研究发现，与尚未结过婚的年轻大学生构成的比较样本相对比，经历过多次婚姻的实验对象被归类为安全型的概率要小很多。安全型的人在从未结过婚的一组中占有47%的比例，但这个数字在经历多次婚姻的一组中只有14%。焦虑型的人在多次婚姻一组中所占的比例（38%）与从未结婚的一组中的比例（38%）几乎没有差别，而回避型的人在多次婚姻一组中出现的概率（55%）却远远大于从未结婚的一组（15%）。

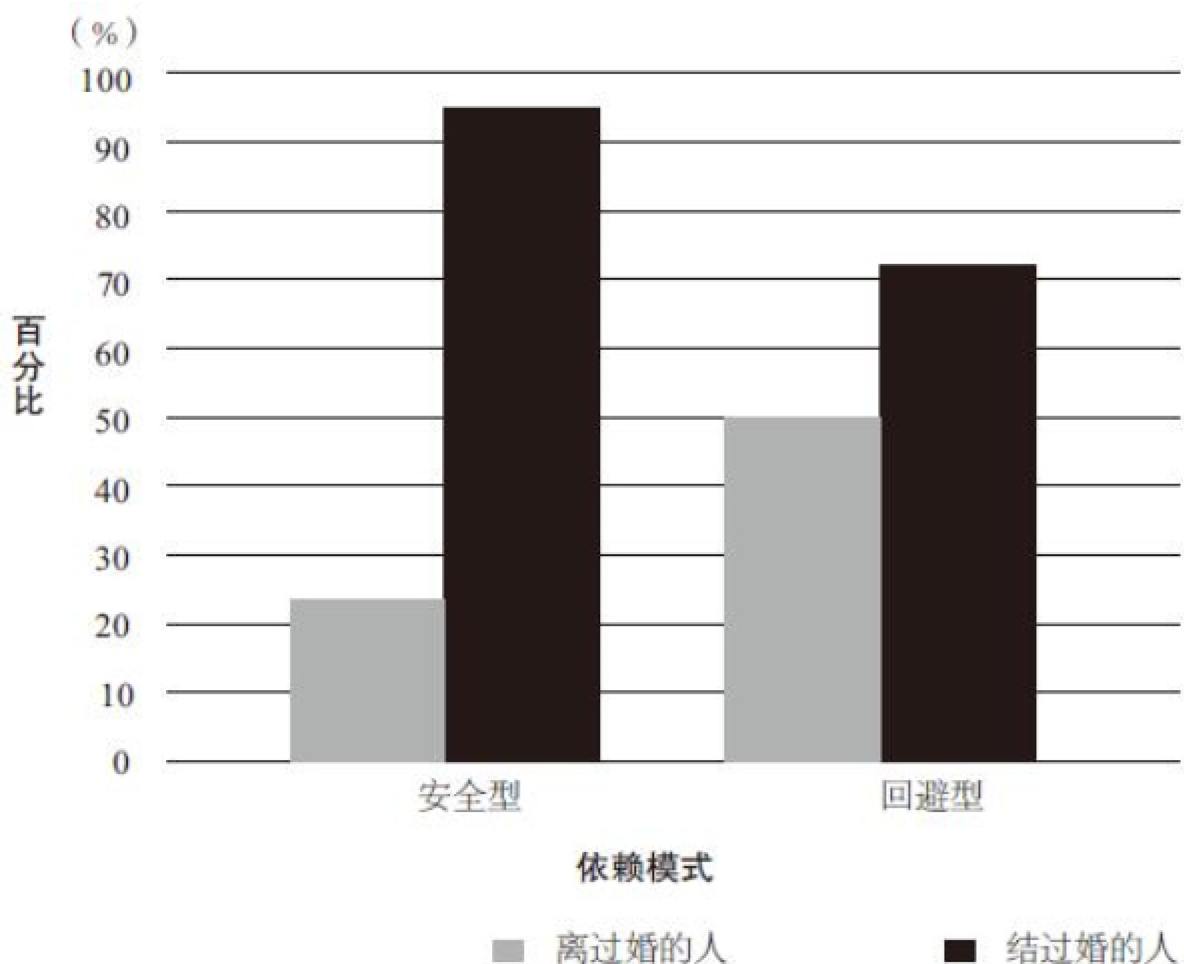


图8–2 安全型与回避型依赖模式在结过婚及离过婚的人群中所占比例的不同

为了公平起见，我应该在此提一下，有关依赖模式与感情稳定的研究之所以如此稀缺，一部分原因是结果不甚明显的研究要比那些得出确定结果的研究更难公开发表。拿这个例子来说，如果依赖模式无法用来预测恋情或婚姻的破裂，那么研究人员或期刊编辑可能就不会将这些结果发布出来。一项对年轻恋人进行的追踪调查发现，依赖模式并不能用来预测两人是合还是分，这可能是因为依赖模式最适合用来预测长期婚姻而非短期恋爱的稳定性。

总体来说，如果你能避免那些偏重于焦虑型或回避型的伴侣，去寻找依赖模式偏重于安全型的伴侣，那么你所得到的投资回报便是不可小觑的。依赖模式偏于安全型而非焦虑型或回避型的伴侣不仅身体比较健康，会给对方带来更多的恋爱满足感，并且本人在感情中也更容易得到幸福。一项研究表明，选择安全型而非回避型的伴侣，能够让离婚风险减少50%。

回避型和焦虑型的伴侣应当学会改变自己，善待爱人

如果你的伴侣来自一个不正常的家庭环境，那么他在童年时多半没能和抚养人形成安全的依赖关系，但这并不意味着一切都没救了。伴侣艰难的成长环境绝不能作为对方在恋爱中对你不好的借口，因为在不良的家庭环境中成长起来，却决定好好对待伴侣的人不在少数。虽然艰难的成长背景不能作为立刻将把对方判出局的依据，但你应该仔细寻找对方身上不安全的依赖模式，毕竟遇到喜怒无常或漠不关心的抚养人并不是出于他们自己的意愿。从理论上来说，爱是一件很容易的事，为何会有人对自己深爱的人产生恐惧感呢？如果你不属于安全型的人，那么认清一段恋情，坚韧不拔地与自己抗争，明知越靠近就会在分别时越受伤，却还能鼓足勇气与他人建立亲密的关系，这些都是要经过时间历练的。之所以需要时间，是因为在你的大脑尚无能力去分析促成不安全依赖模式的人和事之前，这些理念就早已在你的头脑中根深蒂固了。

然而，有关依赖模式的研究表明，虽然比例很小（11%），但一些焦虑型或回避型的儿童的确是可以经过后天努力成功转型的。我们不要奢望那些极度焦虑或回避型的成年人能够很快地改变他们的依赖模式，但如果你的潜在伴侣愿意敞开心胸接受对他们感情行为方式的批评建议，愿意根据这些信息做出调整，并选择能够帮助他们在感情中拿出最佳表现的环境，那么你也应该停下来想一想，这段感情或许真能朝着永远的幸福进发呢。

对想要在感情中更好地处理压力的回避型成年人而言，他们首先需要达成的目标其实非常简单，那就是停止逃避。如果他们能做到这

一点，那么他们至少有可能意识到，在感情出现不确定因素的时候，并非人人都会选择离开。而对于试图在感情中拿出更好表现的焦虑型成年人来说，他们第一步要做的可能会有稍大一点儿的难度，即不要害怕。我想，不再相信天长地久，并因此不给自己拥有这份美好体验的机会，这或许是世界上最大的悲剧了。在下一章中我们会看到，想要与有些焦虑、回避、神经质或不大友善的伴侣和谐相处，关键就在于用健康和能够长久维持的方式来帮助他们调整对待爱人的方式。

一个孩子该如何面对自己深爱的人突然离去的现实呢？就像我们在本章中看到的一样，孩子们可以通过不同的方式感受到父母之爱的不可靠性。每年都会有数以百万计的父母因感情或地理原因抛弃自己的孩子，为了自己的利益追求事业、新欢或是其他上瘾的事物。对认知能力有限的孩子而言，无论意图如何或环境如何，核心的问题都是一样的："面对所爱的人在情感和身体上一次次离我而去的威胁，我该如何处理呢？"

安全型的儿童和成年人几乎不会对他人给予关爱的能力与意图产生怀疑，因此，他们能够没有顾忌地对重要的人投入感情。例如，米加善于观察自己的父亲，也深爱着自己的父亲，但在训练场上各自忙着各自工作的时候，米加并不需要步步紧跟着他。米加可以与训练员、教练以及球员轻松自如地交流，因为他相信自己的父亲会在他有需求或眼看就要闯祸时保护他、照顾他。

我觉得，那天在曲棍球场上，如果是一个焦虑型或回避型的孩子可能不会像米加那样处理问题。因为这样的孩子在看到所爱之人离去时，会在身体和心理上受到极大的刺激和痛苦。这些孩子本身并没有错，但他们会在此时将应对与抚养人之间不完整关系的处理方式搬出来，这样一来，焦虑型的孩子便会彻底崩溃，而回避型的孩子则会紧闭心门。

在危险面前，米加用安全型依赖模式带给他的自信心武装自己，从而有勇气采取行动、以最快速度找到了自动体外除颤仪。通过这种方式，他比站在边线上的所有人都更好地照顾到了朋友的需求。而他这种看待人与人关系的方式，将让他在未来成为一名优秀的丈夫和父亲。

比赛结束时总教练问米加，去取自动体外除颤仪的决心从何而来。而米加的回答很简单，他说：“我只是管好了我的事罢了……”

第9章 恋爱中的危险信号

读博士学位时，我曾经在一些诊所任职。我发现，根据对病人在等候室里的观察，往往可以让我收获不少信息。2001年春，在明尼苏达大学的学生保健中心候诊室里发生的一件事，让我至今难忘。当时，我的治疗对象中有一对名叫威尔和凯蒂的夫妇，两人在第一年的新婚生活中纷争不断。在进行第4次婚姻治疗之前，我到等候室去接他们，第一眼看到他们的时候，我就明白这次的治疗估计是最具戏剧性的一次了。

威尔是环境科学的在读研究生，他那硬汉气质十足的面部特征、100多千克的结实体魄以及合体的羊毛背心，让这个年轻人看起来像是从艾迪鲍尔牌羽绒服宣传册里跳出来的一样。他坐得笔直，两手紧紧地放在他的膝盖上，宽大身体的重心朝脚趾前倾，灰色的双眼满是警惕。我敢打赌，在凉爽的等候室中，威尔一定在冒汗，但因为他的额头正中贴着一大块纱布，因此很难看出来。威尔的妻子凯蒂在市中心一家高强度的健身房里教跆搏健身操和动感单车，她的外表看上去俨然是一个冷酷而严肃的狠角色。因此，看到她温暖的笑容、听到她如纪录片解说员一般让人舒服的声音时，我大吃一惊。

凯蒂坐在威尔的左边，紧张地看着威尔利剑般眼神的方向，想从他的面部表情中发现哪怕一丝的柔情。即便你不是心理学家也能看出来，威尔的头部受伤了，而对他造成伤害的人，或许就是凯蒂。最让人感兴趣的部分，就是试图推断出眼前这戏剧性的一刻到底是怎样的一连串思想、感情以及行为的后果。两人来等待室之前，在凯蒂带着威尔贴纱布之前，在前一晚她将那个啤酒瓶砸在他头上之前，到底发生了什么?

在那改变命运的一晚，从清晨6点半就开始教课的凯蒂回到家中，这时，她最不想做的事情恐怕就是打扫房间了。威尔则整日待在家里，正在写他已经晚交了6个月的学术论文。那天，他为了到商店里买些甜甜圈在下午出了一次家门，回家后，便打开电视看《盖里甘岛》的重播，还把鞋子和脏袜子随手丢了一地。

凯蒂承认自己有洁癖，所以那天晚上看到满屋狼藉，真让她忍无可忍。慵懒地躺在沙发里的威尔在没看见凯蒂之前就听到了她的吵嚷，等他坐直身体回头时，凯蒂已经走到了他的跟前。凯蒂那冷冰冰的蓝眼睛中充满了怒火，她大声抱怨着威尔扔在地上的脏袜子、他的懒散以及对她辛苦工作的视而不见。在对威尔进行了一番控诉后，凯蒂又加了一记强音："你还有什么可辩解的？"这时，威尔又做了一个错误的选择，他回答说："放松点儿，凯蒂，不就是袜子嘛……"

听到这句话，凯蒂用她有力的跆搏招式将威尔推下沙发，满心厌恶地走向厨房。威尔一边连滚带爬地站起来，一边喊出了当天晚上最后一句起反作用的话："贱人！"这时，凯蒂抓起威尔喝了一半的啤酒瓶，像棒球投球手准备挥臂投球一样旋转起身体，将酒瓶像扔斧头一样猛掷出去，而且她的准确度也确实令人咂舌。然后，救护车和警察相继赶来。现在，两个人坐在了我的办公室，都不知自己是如何走到现在这般田地的。

不正常的是这段感情，还是我自己

暴力事件基本上是不会无缘无故突然爆发的，恋爱中的一些因素往往能作为怨怼之情或过激行为的征兆。通过对恋人分手的研究，我们发现，当人们回顾自己的感情之路时，都不敢相信自己对那些转瞬即逝却足以说明问题的危险信号全都视而不见。比如说，你有时会瞥到恋人深情凝视只是普通朋友的异性，而你也知道，这是麻烦来临的预兆。一个朋友和经常羞辱她的男友分手后说，曾有一位空乘人员态度和善地要求她的前男友在飞机上坐下，他却小声嘀咕道："我从来不会犯错……"当时，如果她能有所警惕就好了。

回过头来看，这些如打了闪光灯一般的瞬间看起来都能如此清晰地预示事情的发展状态，但在当时，我们却很容易将其当作感情监控器上的信号干扰而不以为然。从另一个角度来说，我们也不愿意对伴侣的人际关系疑神疑鬼，因为我们不想被扣上"嫉妒心强"的帽子。同样，人们在沮丧时说的话有时也只是无心之言，并不会对感情的长期发展造成什么影响。

关键在于，如何搞清楚感情中的哪些事件是预示问题出现的重要标志。我们的任务是要分辨出对方的哪些特质虽然招人厌烦却并不影响长期关系，而哪些是未来将会出现重大问题的危险信号。不要忘了，我们不大擅长对以"回答是或否"的形式提出的复杂问题做出决策，因此我们需要借助一些具体且便于观察的方式，在恋爱初期的交流沟通中挑拣出重要的几次进行考量。

幸运的是，研究人员已经找到能够明确显示出当下恋情中存在问题的标志，从而看到长期恋情中的不满和不稳定因素是如何逐渐发展

出来的。在本章中我们会看到，如果你在对对方性格和依赖模式进行分析之后仍对自己的愿望有疑虑，那么你不妨转向危险信号，或许能在其中找到做出明确决策的最后一丝线索。我们将会探讨，对方在寻找感情问题根源时的思考方式、讨论问题的方式以及对积极行为的回应方式，这些都可以帮助我们预知未来感情的满足感和稳定性。

每个置身于亲密关系之中的人都不免会犯错，但重要的并不是某一项善举或恶习。在长期恋爱关系中，真正重要的是善与恶之间的比例。约翰·戈特曼将这种正面和负面行为之间累积形成的比例称作“情感账户”，恋爱双方可以通过正面行为往双方的情感账户里充值（比如说满足感），也可以通过负面行为从账户里取钱。但是，每对恋人都不愿意止步于得过且过，而是想追寻一段让人满意的恋情，这就要求正面行为必须超过负面行为才行。换句话说，双方需要保持情感账户的余额为正数，但是这个余额需要保持在怎样的水平呢?

约翰·戈特曼和罗伯特·利文森的一项实验向我们说明了如何利用正负行为之间的比例预测恋情长期的满足感和稳定性。他们在实验室里请79对夫妻讨论婚姻生活中亟待解决的问题，并且对这谈话中的正面与负面行为进行了编码。4年之后，研究人员再次找到这些夫妻，评估他们的婚姻满足感，并调查他们是否已经分居或离异。

研究人员发现，与那些对婚姻不满或离异的夫妻相比，幸福且稳定的夫妻保持正面与负面行为的比例为5：1。让我们通过下面这个例子看看这个比例这有多难保持。凯蒂回到家，看到威尔从花园里为她摘了一些雏菊，还给她留了一张甜蜜的字条，把床铺整理得干干净净。过了一会儿，威尔给了她一个大大的拥抱，还夸她看上去很漂亮。但如果他无心说了一句“你平时要能多像今天这么打扮就好了”，那么这5个相当于情感账户里5笔存款的积极行为就都被一笔勾销了。

在恋爱的初期，我们要特别关注，到底有哪些让人担心的举动有可能转化成情感账户的巨额支取行为，并且会随着感情的发展带来越

来越大的风险。对于这种风险以及往伴侣身上投资所能产生的潜在回报的过度乐观，与几年前将几家大型银行逼到破产边缘的盲目乐观如出一辙。为了避免大家的情感账户出现类似的亏空，我们会在接下来的内容中看到，研究人员在人们对问题的思考方式、解决问题的方式以及对积极行为的回应方式中找到了一些关键信息，这些关键信息能够让你在为对方投入之前就分辨出哪些人的投资风险很高。警惕并关注情感中的关键信息，或许就是一段感情是盈利还是破产之间的分界点。

爱情中的归因法

人类的智力之所以与动物有所区分，其中一个原因就是我们拥有对原因的思考能力。人类既可以思考如“我为何存在”这样宽泛的问题，又可以思考“为什么男孩子的自行车上有一道横梁，而女孩子的车上却没有”这样无聊的问题。有时，这些问题的答案似乎是不可知的，而有时我们得出的答案则是不能让人满意或不全面的，比如说“因为女孩子磕到横梁会疼”这样的答案就是如此。

这些为事件的出现寻找原因或解释的习性，被心理学家称为“归因”。我们的天性会让我们自动为感情中的事件寻找原因，而这种寻找原因的天性，也是我们之所以为人的原因之一。在感情中，我们尤其有兴趣去剖析对方某些做法背后的原因，因为弄清其中的缘由可以帮助我们预测对方在未来将对我们给予帮助还是造成伤害。诚然，归因是否有用，还是要看你能否准确辨识出某个问题或某件事背后的真正原因。打比方说，如果你的电脑黑屏了，那么你有许多种选择可做：你可以按几个键恢复正常设定，可以把显示器拆开检查内部出了什么问题，可以打电话给客服人员寻求技术支持，也可以因为绝望而去捶打显示器。但是，如果真正的问题是因为插头掉了，那么显示器仍然不会开启。同理，如果我们在恋爱关系中运用归因时找错了方向，那么不但不会帮助你找出问题的真正缘由和解决问题的方法，反而会给你和你的伴侣造成各种各样的烦恼和伤害。

谈到在当下的恋情中使用归因法的问题，我们可以回顾第1章中介绍的一套体系，这套体系包括本人（也就是你）、你的恋人、你们的交流（关系）以及恋情展开的背景（环境）。在这些大的分类中，每

一项都有可能为恋情带来正面或负面的影响，然而，想要准确而全面地参透归因法又谈何容易。

想象一下，你在晚餐约会时迟到了，而你的伴侣独自一人在餐厅里坐了20分钟等你出现。那么你的伴侣可以通过4种归因方式解释你的迟到，包括：

1.我没什么价值，他要离我而去了。（本人）

2.他缺乏责任感。（恋人）

3.我们没有沟通清楚。（关系）

4.一定是高速公路上正在临时施工。（环境）

在没有弄清双方的具体情况时，我们很难判断哪种原因才是准确的，但是很明显，其中有的原因要比其他原因更禁得起推敲。如果在你来餐厅的高速路上遇到了临时的交通管制，那么往环境因素上归因看起来就是最准确且合适的方法。另外，这种外部原因造成的迟到也更容易引发对方情感上的良性反应。

往对方身上归因的首要问题在于，找出的原因可能是不准确的。即便迟到的一方的确在平时缺乏责任感，但在这个例子中，造成迟到的原因是环境而非其本人。伴侣之间使用的最消极的归因法可以分为3类，每类造成的危害都各有不同：

1.稳定性归因指的是往那些长期存在且不易改变的习性上归因。

2.全面性归因指的是往对某人的生活或恋爱等方面产生影响的负面特质上归因。

3.将意图与归因联系在一起，杀伤力堪称无敌。在归因时牵扯到意图，就意味着你在责备对方是有意制造麻烦的。

对伴侣归因的第二个问题在于，这很容易引起归因者强烈的负面感情。在餐厅的例子中，随着每一分钟的推移，等待你的那一方心中的愤恨也会随之累积。对伴侣归因的第三个问题是，如果受委屈的那一方决定把归因背后的原因公开，那么这场讨论往好的地方发展的概率就几乎为零了。比方说，如果对方说了一句类似“我知道问题出在哪儿，问题就在于你总是不负责任”的话，你会做何感想？如果对方在感情中一有争执或一出问题就会归咎到你的身上，那么你就可以将此当作感情继续发展途中一个醒目的危险信号。

我应该在这里说明，有时，如果你对伴侣的归因不但不包含夸大成分，那么反而很准确。如果事实真的如此，并且你又是对伴侣归因的一方，那么或许你就没有什么必要再和这个人共处下去了。如果你的伴侣身上存在这么多特质缺陷，那么你们的未来就不会乐观。从另一方面来说，如果伴侣对你的特质找出了一堆问题，经常对你的特质加以斥责，那么你可能就得对他的不近人情做一番审视了。

但是，如果你的伴侣是在对包括自己应负的责任（本人）在内的多种原因进行考虑之后，才明确地指出某个消极行为或事件的错误在你，那么这种情况就另当别论了。这样的谈话是有意义的，因为他指出了哪些特定的事例或行为是你在感情中能够改进或做出努力的。然而，不经思索就给你安上不负责任、没有能力或没有价值的帽子，这样的谈话是几乎不会往好的方向发展的。

如果能够避免和那种总把责任往对方身上推的人在一起，那么你会收获非常幸福且稳定的恋情。伊利诺伊大学的本杰明·卡尼与加州大学洛杉矶分校的托马斯·布拉德伯里进行了一项很具说明性的研究，他们对一组针对新婚夫妇进行的长达4年的纵向研究数据进行了分析。在

4年的研究过程中，研究人员每隔6个月都会对夫妻的特质、婚姻满足感以及离婚情况进行调查。研究发现，夫妻身上引发负面事件的特质能够准确预示出婚姻满足感的下降。除此之外，与较少往对方身上归因的夫妻相比，使用归因较多的夫妻离婚概率也较高。其他研究也表明，往伴侣的特质上归因与感情满足感减少、无用争端的增多以及不稳定性的增强都有关联。

不过分要求，不逃避退缩

伴侣对你们的关系有想法，并不代表他一定会让你知道。有时候，伴侣对于你或你们的恋爱关系会产生负面的想法或合理的思考，但他不会明确地表现出来。一般而言，对自己的想法和重大问题抱持坦率的态度对感情的发展是有利的，因为如果不这样做，那么这些不满的种子便很容易生根发芽，酿成更大的问题。从本质上来说，冲突并不一定会对感情造成负面影响，并且冲突也往往是不可避免的，但是，恋爱双方应对问题的方法在很大程度上预示着未来感情的满足感和稳定性。

有问题的恋爱关系中有一种典型的行为，被研究人员称为“要求/退缩沟通模式”。提出要求的一方并不是在和善地提出要求，而是或多或少带着责备、施压、唠叨或埋怨以传递其需求。退缩的一方则干脆放弃了探讨问题的努力，甚至可能在另一方引出话题时主动避免进行任何讨论。

最开始只夹杂了一丝压力或责备的要求，可能会随着双方对少量负面情绪的逐渐免疫而日益往矛盾扩大化的方向上发展。最终，提出要求的一方一张口就会冒出一大堆的责备并火药味儿十足地施压，这种解决矛盾的方法看上去就好像在战争时期给对方来个下马威似的。这时，退缩的一方只是一味地沉默，但是，在无休止、严苛要求的轰炸之下，即便是最能缄口不言的人也终有爆发的一刻。

退缩的一方对另一方的偶尔屈从，也会让这种不正常的沟通方式日渐加深。提出要求的一方的需求得到了满足（比如袜子被捡了起来），而退缩的一方则暂时躲过了一场唠叨或一通指责（比如暂时不

会有人扔酒瓶了）。为了让顾客对老虎机上瘾，赌场会用随机概率强化顾客的兴趣，这种方式与沟通模式的加深如出一辙。顾客不确定自己会在玩1次还是20次后赢钱，因此想要一直往老虎机里投币。换句话说，带有一些惊喜因素在内的胜利更令人向往。同理，退缩一方的妥协也往往是随机出现的，这也就让另一方更有可能持续不断地提出要求。

这种情况的产生，双方都有责任，提出要求的一方可以更和善地提出更加清晰的要求，而退缩的一方也可以在重大问题上更多地表现出一些兴趣。遗憾的是，甲方越是退缩，乙方的要求就越苛刻，从而会让甲方更退一步，这种恶性循环会以加速度愈演愈烈，从而让双方满足各自需求的希望消失得干干净净。

如果你发现你的伴侣正是这种要求模式的典型，也就是说他的要求中总是暗含着责备、施压，以及带有攻击性的感情，而且还常常在涉及感情的要求和讨论中用这种方法与你沟通，那么你就要考虑寻找一位能够用不同的沟通方式与你交流的伴侣了。同理，如果你的伴侣在面对有关感情的合理要求或严肃讨论时一向采取躲避的态度，那么你也要考虑寻找一位不会事事躲避的伴侣了，因为在感情中总是上演独角戏，一点儿也不好玩。

要求/退缩沟通模式会对长期恋情的满足感和稳定性造成不可小觑的影响。加州大学洛杉矶分校的克里斯托弗·希维及其同事在实验室对48对夫妻研究了要求/退缩沟通模式与长期恋爱满足感之间的关系。他们让夫妻双方分别挑选一个问题讨论10分钟，由专人将他们的谈话录下来，让研究助理在事后对要求/退缩模式进行编码。这次实验室交流两年半之后，研究人员又找到这48对夫妻，对他们的恋爱满足感进行测评。研究发现，无论双方讨论的是男方还是女方的问题，双方越是苛求，第一次和第二次测评出的满足感就越低。此外，当双方谈到女

方选择的问题时，如果在实验室中女方较爱苛求而男方较爱退缩，那么两年半后，两人的恋爱满足感就容易出现大幅下降。

为了研究要求/退缩沟通模式与恋爱稳定性之间的关系，约翰·戈特曼和罗伯特·列文森召集了78对夫妻，让他们在实验室里就一个家庭矛盾进行讨论，然后又在4年后测评了他们的恋爱满足感和稳定性。他们发现，妻子要求而丈夫退缩的模式与其离婚风险在4年后的巨大增长之间存在关联。顺带提一下，在夫妻治疗中，我已经见识过长期要求/退缩沟通模式在几十对与威尔和凯蒂类似的夫妻身上造成的影响。通过与夫妻双方坐在一间屋子里，听他们陈述因需求得不到满足以及对婚姻的怵怕而造成的经年积累的压力，我感觉到这种沟通模式会一点儿一点儿地蚕食这些夫妻的活力和爱意，导致他们身心俱疲、心灰意冷。

分享快乐，真诚热情地回应恋人

在分析完往伴侣身上归因以及要求/退缩模式所产生的负面影响之后，这些信息总是会让我疲惫不堪，因此，让我们来看一看有没有哪些更加积极的方式可以准确地预测出感情走势。心理研究人员几乎将所有精力都投入了感情中消极因素的研究，如不理智的理念、对冲突的管理不善以及离婚，但实际上，在绝大多数夫妻最初结为连理的时候，积极因素是大大超过消极因素的。为了避免用1件消极事件抵消5件积极事件的情况来搅局，多做考虑自然是明智之举，但如果不去考虑如何才能强化积极事件，也的确是一种失误。

通过一系列缜密的研究，加州大学圣塔芭芭拉分校的谢莉·盖博发现了恋爱双方应如何放大恋爱中许多幸福瞬间的方法。恋爱的双方几乎每天都会经历积极的事件，这些积极事件可以小到拾到一枚幸运币或得到同事的一声道谢，也可以大到在工作中得到一笔奖金或在职位上晋升一级。积极事件的美好之处在于，无论事件大小，都能够通过分享给对方提供一个与你共建亲密关系以及培养二人感情的大好机会。

在你分享好事的时候，如果你的伴侣能够用和你一样的激情予以回应，那么你们就已将好事放大了。研究表明，情侣在日常生活沟通中有70%的时间都在分享或大或小的好事。我们天性希望让别人目睹或分享自己的成就或好运，而且对好消息的分享也能对我们自己的体验起到加强作用。但是，在恋爱关系中的个人体验并不是存在于真空中的，所以说，对方的实际回应以及你对对方回应的感知，都是让好事升值的关键。

盖博教授提供了简单直接的方式，帮助我们理解对方对我们分享的好事的实际回应以及我们对这些回应的感知。对于好消息，对方可以通过积极或消极、有建设性或有破坏性的方式予以回应，这样就产生了4种答复。很明显，积极或有建设性的答复自然是其中最好的。犯错的概率总是比做对的概率要大，这是恋爱中的常事，你一旦做对了事情，那么随之而来的好处也着实可观。

表9–1

	有建设性的	有破坏性的
积极	对方对好消息很感兴趣也很有热情	对方对好消息持批评态度
消极	对方虽然态度积极，但几乎不说话，也几乎没有表露出热情	对方转移话题或听而不闻，对分享的信息漠不关心

从整体上看，这些数据告诉我们，情侣在日常生活中将感情中的积极体验放大的机会很多，由于双方有70%的时间都在分享好事，所以利用好消息的机会几乎天天都有。除此之外，分享好消息的人本来就因好事而心花怒放了，因此对方只需要用热情而感兴趣的方式予以回应即可。大量研究告诉我们，能够经常对彼此分享的好消息加以利用的情侣，不仅他本人能从中受益，也能对感情起到滋养作用。

在一项精心设计的为期两周的研究中，盖博教授和她的同事每天都会测评89对夫妻对好消息的利用、婚姻满足感、冲突以及亲密程度。他们将这些夫妻在实验开始时的婚姻满足感作为基准数据，并且发现积极而有建设性的回应方式与较高的日常婚姻满足感和较强的亲密感相关联。相反，如果男方不用有效的方式回应好消息，那么女方就比较容易出现满足感降低、冲突增多以及亲密感变弱等情况。

那么，这些研究对我们对伴侣特质提出的愿望有什么启示呢？我认为，在判定一位伴侣能否为你们的关系增添积极因素的时候，需要着眼的重点有以下3个：

1.选择一位愿意和你分享好消息的伴侣。虽然大多数人都会常常拿或大或小的好消息与他人分享，但并非每个人都能做到这一点。另外，回避型的人更会因害怕对方对自己的好消息不予回应而有所顾忌。

2.选择一位细心而体贴的伴侣，这样的人能够理解某件单独的好事将为你的整体生活带来怎样的意义。这样的伴侣关心你的成功和健康，因此会用发自内心的热情来回应你的好消息。

3.选择一位有足够自尊心的伴侣，他们能够相信你对他们的好消息报以的热情是发自肺腑的。即便你确认了对方的好消息或是诚心为对方的成就感到高兴，自尊心较低的伴侣还是不容易买你的账。

总体来说，随着时间的推移，对能为你的情感账户充值的伴侣进行投资，会为你的回报带来指数式的增长。同时，应回避那些喜欢对伴侣归因以及经常在重要讨论中提要求或习惯退缩的伴侣，追寻那些能通过有效回应扩大恋爱关系中积极因素的伴侣，这会为你获得幸福持久的恋爱关系打造一个坚实的基础。根据本章中谈到的特征寻找的伴侣，就像在情绪稳定或具备安全型依赖模式的伴侣身上投资一样，能够让你在日常生活中受益良多。

即便是最幸福的夫妻也常常会因为不愉快的事情而烦恼，因此，那些不会一遇事就往对方身上归因并进行人身攻击的伴侣，或是愿意反省自己的伴侣，会在每次问题出现时都为你带来非常重要的回报。同理，一位能提出合理要求的伴侣，或是能在有关感情的重要讨论中全心投入的伴侣，也会在每次进行重大感情问题对话时为你带来一笔收益。最后，通过好消息的分享，我们的回报几乎每天都有机会增长。因此，从长期来看，一位细致体贴且能有激情与你共庆成就的伴侣，会为你的生活增添许多乐趣。

以上因素中没有哪一条可以用来决定感情的成败，而且我不希望有太多人为了规避那些习惯责备对方、惯用要求/退缩沟通方式或不懂得如何利用好消息的人而浪费自己的一个愿望。话虽如此，我们还是需要对那些可能把你的情感账户掏空的特质加以防范，对熟谙如何让好事增值的伴侣则应努力争取。

拒绝暴力和冷暴力，相互包容

第一次进行夫妻治疗的时候，凯蒂和威尔在预约表上填写的问题是一样的："我觉得这段感情太糟糕了，真怕会闹离婚。"虽然这个陈述能给我们提供一些信息，但它没有明确指出矛盾点，因此我们无法对问题进行较准确地拿捏，也无法对两人婚姻的未来做出预判。对于这种情况，研究调查就能派上用场了。研究给我们提供了明确的路标，让我们了解恋爱关系是如何随着时间逐渐恶化。通过这些信息，我们就可以快速而有效地弄清楚感情是如何变质的。

凯蒂和威尔回忆，在4年前两人最初相识的几个月里，他们爱得神魂颠倒、如痴如醉。在威斯康星大学麦迪逊分校教授跆搏课的时候，凯蒂被威尔那对称的面庞、强健的体魄以及沉稳的性格深深吸引。站在教室后排的威尔则对凯蒂那棱角分明的面容、健美的身体以及争强好胜的性格产生了好感。威尔和凯蒂两个人身上各自具备着许多招人喜欢的特质，他们认为两人的相恋就是异性相吸的结果。

身处恋爱之中，两人的特质也被放入了同一座熔炉，并且将他们身上的黑暗面招引了出来。凯蒂动辄将问题归结于威尔的懒惰和无能，这越发磨灭了威尔已经根深蒂固的自尊心缺失。而威尔对维持两人关系最基本的要求也是一副无动于衷的样子，这一点让凯蒂大为不满，从而让她的要求变得更加苛刻。而凯蒂的这个习惯，她自己以为在十几岁时进行过几个月的治疗后早已得到了纠正。

我不知道凯蒂和威尔最后走到了哪一步，因为他们突然做出决定，终止了夫妻治疗。不知决心不再回来继续努力修补两人关系的是威尔还是凯蒂，抑或是两人达成的共识。在心理治疗中，突然终止的

夫妻大概占到了40%，因此，当某对夫妻不再回来治疗的时候，我也没有太放在心上。或许是我出了什么岔子，或许他们并不喜欢我，甚至他们认为我的治疗没有什么作用，我觉得所有原因都有可能。心理治疗方面的研究人员发现，如果治疗进展顺利，那么夫妻双方便能逐渐清晰地意识到深层的问题所在。凯蒂和威尔没有再回来继续治疗，很可能就是这个原因。

凯蒂和威尔的故事之所以值得关注，是因为它让我们明白，不幸福的恋爱关系是各种思想、行为以及错失的良机组成的复杂混合体，若要将其中的原因捋顺，有时难度非常大。我们逐渐获知，威尔的确将大部分的时间都花在了打电脑游戏上，也并没有好好地写论文。客观来说，威尔的确很懒散，也没有对家务事出什么力，在治疗的过程中，我亲眼看到威尔对凯蒂的要求是多么不屑一顾。凯蒂对于清洁的痴迷，可以归咎于她已经确诊的强迫症。除了在健身房教课，凯蒂还在一家医务室整理档案，因此她每周需要工作70个小时。即便如此，威尔还是为了能腾出更多时间写论文而辞掉了助教的工作，两人的生活时常捉襟见肘。

所有这些因素看起来都很真实且具体，但研究人员在调查恋爱关系问题的时候往往忽视了这种具体细节。研究人员和心理治疗师有时会过于关注将责任归因到伴侣身上以及因要求/退缩沟通模式导致的满足感和稳定性的下降，从而在治疗中着重通过让就诊者把责备的矛头转到自己的身上或是环境之中来停止对伴侣的归因行为，要么就是要求就诊者停止使用要求/退缩式的沟通方式。

然而，即使关系最和谐的恋人也不是完人，他们不可能彼此契合得天衣无缝。每个人身上都有不完美的特质，而这些缺陷有可能让人忍无可忍。如果对这些缺陷放任不管并逐渐发展成为习惯性的刻薄、冷酷或漠不关心，那么人们便有权指出这些令人担忧的习性，也可以要求有缺点的一方花心思做出改进。如果我们放任自己的缺点愈演愈

烈，或任由这些缺点对恋爱关系产生一次又一次的消极影响，那么在对方想要和你探讨的时候，我们就不应该对这个合理的要求置之不理。人无完人，而恋爱的其中一个因素就是要让对方看到我们在改正缺点上所做的努力，同时一如既往地包容对方的缺点。

为了做出行之有效的努力以及理解如何分配自己的包容心，恋爱双方需要首先把握感情问题根源的宽度和广度。对所有恋人而言，这个任务都可能会显得很艰巨。我有时也会想，当时的我是不是太急于让凯蒂和威尔挖掘事情的真相了。从一定程度上来说，这样的想法出自心理学家爱事后揣测的天性：这种治疗方法帮助就诊夫妻改正对解决问题无益的应对模式，引导他们理解难以接受的真相，经临床试验验证是确实有效的。但即便你完全遵从，这种治疗法也并非屡试不爽。

最后，凯蒂和威尔终于逐渐触及到了真正造成婚姻不幸的毒瘤，而这个逐渐增强认知的过程也让我们看到，遇事就把问题推到伴侣性格上的归因以及草率而为的要求/退缩模式，都只是两人真正核心问题的投影罢了。不合之源是两人身上的缺点，他们俩在教室里相遇、第一次接吻，或交换“将爱护你直到永远”的誓言之前便早已背在了身上。凯蒂对于威尔的懒散及爱逃避问题的归因句句说在点上，而她之所以要求威尔做出改变，其实就是在以过分严苛的方式传达想要威尔主动改正这些缺点的愿望。无论凯蒂提出什么要求，威尔都会认为是她的强迫症和争强好胜的性格在作祟，这便使他不由自主地对交流采取回避的态度，从而让任何成功解决问题的希望都化为了泡影。

威尔和凯蒂的确可以更好地管理自己的行为，也可以通过更有效的讨论来解决问题，但如果两人在说出“我愿意”之前能对自己和对方的特质以及这些特质在恋爱关系中的相互作用进行一个全面的考量，那么不知他们还会不会签下相伴一生的婚约。作为单身人士的你，任务就是不加粉饰地判断对方的特质与你契合的可能性到底有多大。在

前面的几个章节中，我们已经学会如何根据现存最发达的心理学来辨识出诸如性格特征、依赖模式以及恋爱风格等关键特质了。这些信息为你提供了强有力的工具，让你在尚有退路的时候揭开对方的真面目，也让你在最可能为你带来不渝之爱的伴侣身上看到希望。

第10章 如何让愿望成真

丹尼尔站在布鲁克林的顶层豪华公寓里，靠着俯瞰东河景致的巨大飘窗，无精打采地面向为几分钟后就要到来的2012年举杯共庆的几百名衣着光鲜的宾客。他看到眼前穿着华美礼服的客人各自匆忙地扫着视整个屋子，想要在新年钟声敲响之前物色到自己的接吻对象。最后，他的双眼停留在了站在人群中央的女朋友索菲亚的身上，只见她已做好接吻的准备，但对象却不是丹尼尔。眼见自己的爱情从指尖流走，他不禁仰头靠在了冰冷的玻璃上。

丹尼尔和索菲亚是一年前在拉斯维加斯的一家私人俱乐部里相识的。在光鲜亮丽的社交名流中，索菲亚以出众的美貌脱颖而出。因此，当她因丹尼尔可爱的中西部外形而主动接近他的时候，着实让他吃了一惊。索菲亚仿佛永远在聚光灯之下，当两人因那场改变命运的圣诞夜聚会步入布鲁克林的顶层豪华公寓时，她显得尤为楚楚动人。脚踩着13厘米高跟鞋的她，几乎比所有人都要高出一头。作为一个在寒冬季节住在曼哈顿的人，她却神秘地拥有一身古铜色的肌肤，而且她的面部棱角是如此分明，简直可以用来切割玻璃了。她在屋中自由穿行，游刃有余地从陌生人正在进行的谈话中找到切入口，一边眨着明亮而俏皮的双眼，一边展露着迷人的笑容。这卖俏的眼神抓到了其中一位客人的注意力，此人以前曾是一名橄榄球员，效力的队伍不知是巨人队还是纽约喷气机队，反正是一支丹尼尔不熟悉的球队。因此，当丹尼尔看到索菲亚隔着这位边锋轻薄而紧身的衬衣抚摸着他的胸肌时，丹尼尔并不感觉意外。

在巴尔的摩上医学院的丹尼尔是趁着假期来纽约看索菲亚的。他在此地举目无亲，也不知道当自己的女朋友在聚会上与别的男人接吻

时该作何反应。他拿出了苹果手机，调出通信录，在号码中寻找着一个两年多没有打过的电话。几百名朋友、同事以及家人的名字在他的眼前滚动而过，让他越发急切地想要把那个人找出来。突然，他的眼睛瞥到了那个想要搜寻的名字：安妮·米桑迪斯。

丹尼尔急忙用大拇指暂停住屏幕的滚动，他的食指悬在这个名字上……8年前在俄亥俄大学读大四时，他也曾鼓起勇气打电话约她出来，在输入最后一个数字的时候，他的食指也是这样迟疑着不肯落下的。安妮当时是学校民主党的负责人，面对还有几周就要展开的大选，她正在整个校园里进行游说，让同学们登记投票。丹尼尔和3个兄弟会的伙伴正在为即将开始的腰旗橄榄球赛加紧训练时，安妮主动接近了他们，问他们有没有办投票的登记手续。

安妮是个可爱的姑娘，她的五官大小适中，一双深褐色的眼睛，双唇淡淡地涂了一些唇彩。感染丹尼尔的不知是她的姿态、说话时自信的语调还是对政治的热情，她言简意赅地谈着预算平衡和对外政策等问题，丹尼尔的兄弟们听得一头雾水，丹尼尔却被她牢牢地吸引了。

丹尼尔的一个兄弟一方面对训练受到打扰有些不满，一方面又觉得自己在智力上受到了威胁，于是大声对安妮提出了一个挑战："我往场上跑20米，如果你能一下把球扔到那个地方，我就在你的登记表上签字！"

丹尼尔刚开始表示反对，安妮便立即回应："好吧，那你把破球给我呀。"

提出挑战的一方一边嗤之以鼻地表示不信，一边朝着场上前方20米的地方漫不经心地跑去。跑到大约18米的地方，安妮侧身摆好架势，将球拉到耳后。接着，她霎时转身，朝挑战方的右肩放出一道极速的弧线。挑战方回过头，用充满恐惧的双眼看着安妮发射而来的火

箭穿过他的双手，打在了他的胸骨上。丹尼尔的这位伙伴单膝跪地、大口喘气，另外两个人则乖乖地签了登记表。经过这番折腾之后，丹尼尔才得到了安妮的电话号码。翌日，他鼓足勇气，在他的固定电话上按下了安妮号码的最后一位，并由此开始了人生中最美好的两年时光。

随着午夜的到来，欢呼声和廉价塑料吹管的声音溢满了布鲁克林的这间顶层公寓，而丹尼尔则不动声色地瞥着正在与那位边锋接吻的索菲亚。这让丹尼尔开始思考，自己为什么会和索菲亚而不是安妮在一起？为什么自己会穿着紧身牛仔裤和一群不待见的人共同参加这场虚伪矫饰的聚会？丹尼尔知道，自己做过几次错误的人生选择，现在他唯一想做的就是去寻找那个他唯一爱过的女人。

丹尼尔觉得，两年前自己不辞而别之后，安妮恐怕不会再想接他的电话了，但他还能有什么损失呢？虽然他对眼前的情境懵懵懂懂，但能清晰地认定安妮身上有他真正想要的东西，而且这一点在他的内心深处已经足够明确了。因此，丹尼尔决心采取行动。将手指按上她的名字的时候，丹尼尔的心里却在嘀咕，其实发条信息、为两年前的分手道歉并请她回电话应该也可以。因此，当安妮接起电话的时候，他的心一下子提到了嗓子眼儿。

永远幸福是可能的

本书是以一个简单明了的前提作为开头的：永远幸福的愿望是可以实现的。我们已经知道，天长地久的婚姻在当今社会非常难觅，其中一部分原因在于人们对伴侣特质所许的爱情三愿浪费在了对感情的幸福和持久没有帮助的方面。虽然一些有关约会和婚姻的数据着实令人丧气，但在读完了数千份研究报告并对其中的意义进行了综合考量之后，我仍然坚信永远的幸福是可能的，希望自己的爱情故事能有圆满结局的人也不应放低标准。童话般的结局是可能的，只是，永远的幸福并不会随着魔杖一挥或魔咒一念就从天而降。若要梦想成真，我们就需要明智地分配自己的愿望，然后以能让这些愿望结出果实的方式采取行动。

几乎所有的童话故事都包含着同一个寓意，那就是只有在主人公采取行动的时候，他们的爱情愿望才会实现。而这一点有时却在梦幻爱情的掩盖下被人忽视了。童话故事的开头，主人公往往形单影只，渴求着坚贞的爱情，当让他眼前一亮的人翩然而至时，困难也摆在了主人公的面前。这类困难可以是灰姑娘丢了水晶鞋，也可以是小美人鱼失去了声音，重点在于，当两个因素俱足的时候，持久爱情所面临的困难也就得到了解决：主人公发现了一个隐藏的秘密；主人公英勇地采取了行动。

通过阅读择偶科学书籍这样一个简单的决定，你就已经在揭开爱情秘籍的道路上迈开了大步。我们看到，科学能够让我们从新的视角审视为何有的人不能如愿以偿地收获持久的爱情。心理学家通过研究发现，如果人们能憧憬出更加美好的未来并通过行动让理想变为现实，那么他们就可以做出有意义的改变。在择偶时选择什么样的特质

才能在最大程度上保证爱情的持久，这些知识在之前的章节中都有介绍。在这一章，我会向大家介绍一些心理治疗研究方面的新突破，帮助大家把已经掌握的有关恋爱科学的知识整合成一个翔实的行动计划，以便在择偶和恋爱过程中做出有意义的改变。

激活你的愿望

以先前的行为治疗研究及最新研究为基础，心理学教授卡尔·勒贾斯博士和他在马里兰大学的同事研发出了一种叫作“行为激活”的简单、直接且行之有效的心理干预方法。行为激活的侧重点在于人们的实际行动，而非他们的过去或对事物的感知。这种治疗方法深深地根植于可靠的心理科学，在临床治疗上效果也很好，因此给我留下了深刻的印象。行为激活不难理解，这种干预法已经帮助成百上千的病人治愈了抑郁症、药物滥用以及创伤后应激障碍等严重的疾病。

在来访者向我表达自己在感情上的忧虑时，有的人会说自己总是和有同一类问题的伴侣交往，有的人则说在追求能让自己收获理想恋爱关系的伴侣时会不知所措。这些故事让我开始思考，使用行为激活这样的干预法或许会有成效。人们对感情顾虑的根源有可能来自于依赖方法、感情困扰，或是对自己和他人的错误认知，而大多数人需要做的其实就是做出对自己最好的选择。在生活中，我们往往对该做什么心知肚明，但即便是面对我们真正渴望的东西，对未知领域的恐惧也会让我们逡巡不前。

行为激活的理念认为，人们之所以会对生活中某个方面产生不满，是因为他们采取的行动在不知不觉中与自己的价值观背道而驰了。而人们真正看重或渴望的东西与其实际行动之间的断层，会给人造成无所适从的感觉，甚至导致悲哀、焦虑或是不健康的逃避方式（比如说在无意识状态下选择没有未来的恋情）。虽然行为激活法并不能淡化过去的经历、感觉或错误的思想，但这种方法的重点在于对人们的日常行为方式做出改变。

勒贾斯博士提出，当人们开始采取有助于达到目标的行动时，他们会产生一种乐观的感觉，其自我价值感也会提高，因此也就不会给破坏性的行为留出太多的时间。行为激活法不仅减少了破坏性行为，还增加了建设性行为，这是此方法的优势所在。这种通过增加积极行为来抵御生活中消极因素的方式，可以很好地帮助人们将合理分配爱情三愿的理念转化为更好地挑选恋爱对象的实际行动。

如果你的最终目的是想找到幸福而稳定的持久恋情，并且你已做好了为实现目标而采取行动的准备，那么行为激活法能够帮助你：

1.认清你的终极目标。

2.辨识出你通常会许什么愿望。

3.将三个愿望的重点放在你在对方身上真正需要的特质上。

4.制订行动计划，为三个愿望采取行动。

5.对进展做出评估。

接下来，我会向大家介绍这一过程的关键步骤。

行为激活法的关键步骤

1.认清你的终极目标

在行动之前，你需要问自己一个重要的问题：你想从感情生活中得到些什么？我们在本书中经常提到，文化和社会的压力会影响到我们有关恋爱关系的理念，也就是说，我们需要认真想一想，天长地久是不是自己真正想要的。有的人认为自己还不到考虑终身与人厮守的年龄；有的人虽然年龄已到，但非常享受单身的感觉；有的人则认为在让恋人进入自己的生活之前，需要先花些时间把自己的私生活经营好。重点在于，你对感情的终极目标并不需要与他人趋同。

我们在之前的章节中看到，浪漫主义时期之后，人们结婚的目的经历了剧烈的变化。在浪漫主义时期之前的千百年中，人们经常要面对饥饿和来自流行病的威胁。在平均寿命不到40岁、后代存活不到35岁的概率高达33%的环境中，择偶的终极目标便集中在了生存上。不难理解，当基本需求和长寿远远得不到保证的时候，人们自然会重视拥有财力、物力和外表健康的伴侣。在数千年的人类发展史中，千百代人都将这两个特质奉若珍宝，而这也告诉我们，过去150年间人类平均寿命的飞速增长以及繁育成功率的巨大提高，必定会给择偶游戏的规则带来戏剧性的转变。

然而我们看到，虽然外表和财富在繁育力、恋爱满足感和稳定性上的投资回报率小之又小，但绝大多数人仍然继续将爱情三愿中的两个愿望花费在这两个特质上。包括人类在内的所有物种，都会在生存机制已经失去效用很久之后仍紧抓不放，而这也是人们偏爱富有且外表迷人的伴侣的原因，因为从整个人类历史上看，对这两个特质的重视是大势所趋。然而，由于择偶环境剧变，我们的择偶行为变得有点

儿像曾经有效用但已不再必要的智齿——它不仅会给我们带来疼痛，而且必须连根拔起。

因此，如果你的终极目标是找到持久的爱情，那么你就可以继续看下一步的内容，也就是如何从过去的感情经历中辨识出你的择偶模式。

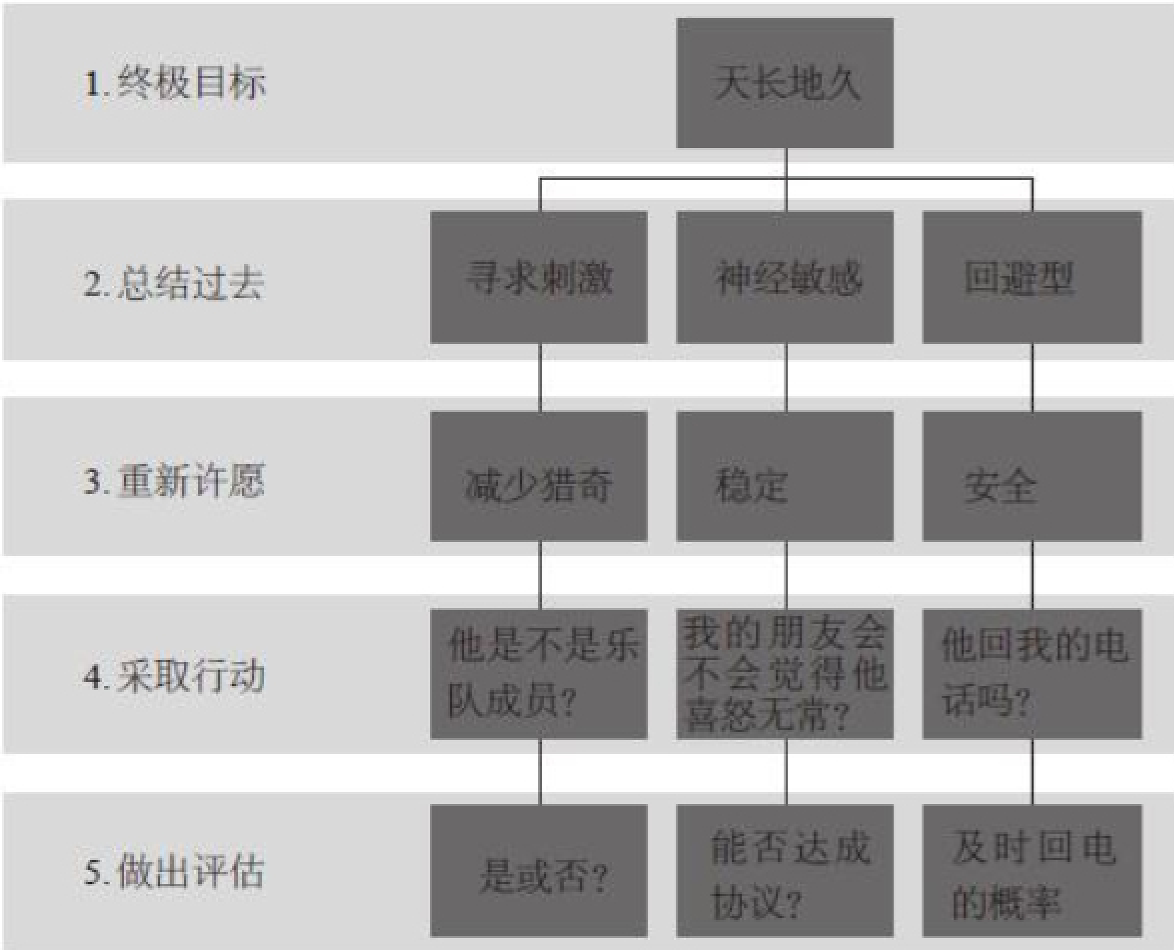


图10–1 择偶行为激活法概述

2.辨识你的择偶模式

一旦弄清了终极目标，你便可以用几分钟的时间对你过去的恋人做个测评，这或许能让你弄明白过去的恋情没能成功的原因。回忆一下你最近的3个恋人或是有好感的人，把他们名字的首字母写在表10–1

的最左侧。我们可以利用第7章用来进行性格测评以及第8章用来进行依赖模式测评的表格（参照表格下方的注释）对之前恋人的猎奇心、神经质以及宜人性的程度做出评判，然后再得出他们的依赖模式。

表10–1

有好感的人	猎奇心	神经质	宜人性	依赖模式
名字简写				
名字简写				
名字简写				

注：用从1（强烈反对）~7（强烈同意）的数字对性格特征打分。依赖模式分为安全型、焦虑型以及回避型。更多信息请见tytashiro.net网站。

在完成对过去的恋人的测评之后，退一步考虑一下这些恋人所表现出的规律。我们可以结合之前章节中的知识，花点儿时间考虑一下你所选的伴侣能否最大限度地确保你收获幸福稳定的恋情。

我们有必要依照这些特质为自己打分，并考虑选择某种类型的伴侣背后的原因。你之前的伴侣身上的特质给你带来了什么好处（比如说，爱探寻新事物的人很有趣）？或是如何帮你回避自己的恐惧（比如说承诺终身）？这个任务并不容易，因为这有时需要你仔细地剖析自己的缺点，这对于自我价值感算是一种挑战。我们很容易看出别人在择偶问题上犯的错误，但如果要找到自己选择错误对象的原因，就不那么简单了。

这个自我反省的练习或许会让你发现，你需要对自己在恋人身上提出的愿望做些改变了，但你提出的愿望也不一定非要与我们在前文中提到的理念吻合。根据个人喜好，有的人或许真心需要一个拥有强烈猎奇心或依赖模式有些偏向回避型的伴侣。这样的选择并不一定意

味着你的恋情注定失败，但是，考虑这样的伴侣可能带来的风险以及两个人应该如何有效地应对这些可能危害到恋情幸福美满的因素还是很重要的。重点在于，在挑选伴侣时你需要对自己的选择心中有数，并坦承面对自己的某些偏好所带来的风险。

3.许下愿望

若要让恋情幸福并稳定长存，除了拥有让对方心动的直观感觉之外，我们还要适当地运用些知识和理性进行分析。我们最先讨论的一个概念就是：在概率允许的条件下，我们最多能对自己的理想伴侣提出多少要求？如果某人将针对对方特质的三个愿望花在一个位于第70百分位数以上的伴侣身上（比如，如果长相的满分为10，这个对象的长相为7分），那么能够找到具备这些特质的伴侣的概率就只有30%。于是问题来了：我们该如何分配这些珍贵的愿望呢？

虽然我们需要为愿望排出优先顺序，并明确自己的前三个愿望，但在这次练习中，让我们暂且先忘掉三个愿望的限制。让我们放纵一下，列出对潜在伴侣特质的10个愿望，其中包括几个你知道对天长地久的爱情没有什么帮助的愿望（比如外貌出众）也行。坦承对待自己的心声。列出这个清单之后，回过头来按最重要（1）到最不重要（10）的顺序为这些特质排出顺序。表10–2可供参考。

表10–2

特质。我希望对方	顺序排列
A. 非常友善	1
B. 感情至少要和正常人一样稳定	4
C. 拥有安全型依赖模式	2
D. 非常喜欢新鲜事物（但不过分）	3
E. 能够有效回应我分享的好消息	6
F. 非常聪明	5
G. 外表迷人	8
H. 不会事事都怪我	7
I. 不容易在恋爱中采取退缩态度	9
J. 喜欢欣赏好音乐	10

这个练习旨在让我们严格审视自己在择偶过程中可能出现的相互矛盾的愿望，并对愿望排出先后顺序，这样不仅能够让我们更容易将注意力放在真正重要的特质上，还能提醒我们注意那些在感性上渴望而理性上明白对长期恋爱有害的特质。

4.制订行动计划

现在，我们要挑选出一些符合你前三个愿望的实际行动。你可以想出一些有一定难度、让你感到些许不适应的小目标。在考虑这些较小目标的难度和规模时，我们可以类比肌肉的拉伸：你需要给自己施加一定程度的紧张感和不适感，但你不应过度拉伸，因为过度拉伸会引发疼痛。

在第6章中，我们探讨了为何我们在面对"非是即否"的重大问题时容易做出错误的判断。若要避免决策失误，关键在于将问题拆分为小块来看，而不是从整体做判断。放到择偶中来讲，这就意味着对构成一个人的多个特质分别做判断。一旦对这些特质做出了准确的评估，

我们就有可能对能否收获幸福持久的恋情这个全局性问题得到更有根据的答案。

在为实现大目标采取行动的时候，人们往往会发现自己的进展很有限，这是因为他们将注意力几乎全都放在了大的目标上，没有将其拆分为通往大成功之路上必经的小目标。收获幸福而持久的恋情是人们一生中最大的目标之一，因此，将寻找伴侣的任务分解为较小的目标将有助于任务的管理，从而提升成功的概率。

我们来看一个例子：一位女性的前三个男友全都对她劈了腿。在审视自己过去的恋情时，她发现自己找的男友在猎奇心这一项上的平均得分为7分，这有可能就是他们容易劈腿的原因。通过回想前三段恋情，她意识到在乐队里弹低音电吉他的男人对她很有吸引力，而且自己通常在第一次见面时就和对方一起过夜了。最后，她不仅计划让朋友们对她新交的男友的猎奇心打分，还下决心为今后的行动制定两个明确的目标：暂时不和乐手谈恋爱，以及将与对方过夜之前的时间拉长到以前的三倍。虽然这三个小目标并不能确保她一定会找到能更有自制力的男友，但几乎每一位对她的恋爱方式有过观察的局外人都会认为，这些目标是朝着正确方向前进的权宜之计。以下是根据她的目标整理出的表。

表10–3

首要愿望＝能够更好抑制冲动（猎奇心较轻）的人		
与这个愿望相符的行动	乐趣（0~10）	重要性（0~10）
1. 不要和乐手谈恋爱	3	7
2. 至少等到第三次约会时再一起过夜	5	9

之后，她预想出了每个目标在实践中的趣味性，并分别估测出这些目标对自己的重要性。从她的打分可以看出，她虽然还是想和低音吉他手谈恋爱，但她明白现在暂不迈出这一步为妙。她喜欢和闺密们

谈论感情，把她们对未来男友猎奇心的评分拿出来探讨应该是件有趣而重要的事情。我们可以看出，并非所有为实现愿望而做出的努力都是令人愉快的。把好玩和不大好玩的目标糅合在一起，恐怕才是正道。

现在，从你的愿望中选出一个，并想出三个有助于提升愿望实现概率的行动。然后，为每个愿望都列出三项行动，再把你的行为激活计划放在一个每天都能看到的地方。

5.记录小小的胜利

与几位能在过程中给予你必要鼓励的知心好友分享你的目标，避开那些爱泼冷水或在过程中想要事事插手的朋友，因为你给自己施加的压力已经够多了。你所挑选的应该是那些能够真心激励你进步，并亲切提醒你注意路障的人。刚开始的改变或许会让人有些难以坚持，但很多人最终都会因为看到自己的进步受到鼓舞。在你成功做出改变的同时，也不要忘了奖励自己。

行为激活之所以有效，是因为这种方法会对你的小小胜利进行奖励，奖励形式可以是在表格上看到自己的进步，可以是从朋友那里听到鼓励的褒奖，也可以让你意识到这些改变使你收获了不同以往的伴侣和恋情。从嘴上说说“我应该……”跨越到实际采取行动，这一步并不容易。你必须坚持不懈地遵守你的计划，有时还需要对计划做出修改，但我希望大家了解，像行为激活这样更为系统的方法能够为你构筑一道桥梁，让你脱离择偶的老路，选到称心的伴侣。有了科学的计划、坚持不懈的努力以及几位能帮助你的朋友，你会发现，爱情故事的发展轨道是可以改变的。

行动起来，有的放矢

如果能下定决心将行动与自己重视的东西（比如当一位慷慨的伴侣，或是一位有爱心的父亲或母亲）统一起来，那么你对满足愿望的追求也就会有的放矢。选择可能帮助你实现长期目标的伴侣，你就更容易找到珍惜你的人，也更容易收获更加幸福的情感体验。选择与你对情感的长期目标相符合的行动，从而获得更懂得呵护你的最佳恋人，进而对你的行动起到肯定巩固的作用。这个循环不仅能够增强你的正面情绪，还能让你在整体上对生活有一个更积极的态度。

在初始阶段，实践行为激活法可能会需要你做一番努力，但只要持之以恒，你便会越发轻松地辨识出那些为你引来不幸福且矛盾四起的感情择偶模式了。把对潜在伴侣进行客观审视作为一种习惯，这会让你将注意力放在那三个对你有益的愿望上，也有助你对符合这三个愿望的潜在伴侣采取行动。毋庸赘言，受过培训的心理治疗师的帮助或不畏口出逆耳忠言的朋友的提醒，都会对你的进步有所补益。

认识到自己对恋情的关注点，以此为依据订立具体的行动计划，以寻找美满稳定的恋情为目标，一丝不苟地追踪自己在圆梦之路上的进展，做到这些，我们有关如何选择理想伴侣的知识就能结出成功的果实。

再勇敢一些，拥抱真爱

丹尼尔并没有料到安妮会接他的电话。两年前，这个24岁的姑娘的深爱吓得他无所适从，于是提议两人都需要尝试新的恋情和新的事物，而这也将安妮对丹尼尔会心甘情愿陪伴左右的信念彻底摧毁了。自此之后，两人没有说过一句话，而现在，要说的话从丹尼尔的脑中闪过，他连一句有用的话也抓不到。打破这震耳欲聋的沉默的是安妮。

“你完全没想到我会接你的电话吧？”

“是，完全没想到。”

“我正在参加一个新年聚会，无聊透了。”

“我也一样。”

“丹尼尔，真希望你在身边。”

“只要能跟你一起待在帕洛奥图，我什么都愿意。”

“其实，我在布鲁克林过周末呢……”

没过多久，丹尼尔和安妮便双双朝着曼哈顿大桥边的旋转木马跑去。丹尼尔的双腿被不合身的紧身牛仔裤摩擦得发烫，胸口也被亚光银衬衫的混合纤维刺得难受。虽然寒风凛冽，但他发了疯似的想要把身上的衣服脱下扔掉，想要抛下前两年那愚蠢的生活。他的样子很蠢，因为他把真正的自己掩饰住了。他屈从了表面的浮华，轻信了一套安妮绝不会容忍更不会支持的虚伪理念。

就在这时，曾将他拖下这条歧路的心魔又一次涌上心头，几乎让他偏离自己的轨道。这样一个善良、可靠而又理智的姑娘凭什么想要奔向他呢？两年前，他为了愚蠢至极的空想伤了安妮的心，而现在，他或许已没脸再接受安妮的信赖和感情了。在这自我怀疑的瞬间，丹尼尔沉吟不决，不知是该屈服于自我怀疑的黑暗心魔，还是该拥抱伴随自我肯定而来的美好希望。

人无完人，没有谁能够一人独揽本书中所介绍的所有优秀特质，毕竟这从概率上来说就是不可能的。我们都会失误，有时还会酿成大错。但对安妮来说，她所面临的问题在于，对方的失误到底真的是错误，还是艰苦环境逼出来的副产品，或是偶发的无心之过呢？从另一方面来说，有的失误或许会是某种行为模式的组成部分，而同样的错误一旦重复太多，就会被最终定型为特质。

丹尼尔是个非常和善的人，他情绪稳定，猎奇心非常浓厚，在依赖模式上属于中等回避型。在恋爱的两年间，安妮发现丹尼尔并不会一遇事就怪到她的头上，也从不会提出超出她能力范围的要求，更不会回避她所重视的感情问题。丹尼尔一向因安妮的成就而由衷为她感到自豪，还会鼓励她再接再厉，并且对她的未来赋予厚望。

最终，因丹尼尔对安妮的爱太深，从而促使他不理智地担忧安妮不会回报他同样多的爱。在潜意识里，丹尼尔担心自己不配拥有安妮的爱，也担心她迟早会意识到这一点。因此，趁安妮到西海岸斯坦福大学读研究生的当口，他跑到了巴尔的摩去读医学院。安妮本想和丹尼尔讨论出一个折中的方法，甚至为了他在事业上做些牺牲也在所不惜，丹尼尔却根本没有给她讨论的机会。为此，丹尼尔非常愧疚。

丹尼尔和安妮这样的故事虽然有着美好的开头，但当主人公偏离了自己的初心或是在重要关头没能勇敢采取行动时，故事便会以悲剧收场。善良的人也会受到美貌、声望或是权力的诱惑。如果我们在面对这些关键时刻时恰巧处于有些软弱或孤单的状态，那么我们所做的

选择可能会将我们的愿望击得粉碎。虽然丹尼尔在医学院里名列前茅，但他发现，少了安妮这只锚，他渐渐地漂离了本真的自我。我们知道，相信魔杖一挥就能带来真爱或是靠神奇的药剂把咒语驱出体外，这样的信念是不会为我们带来持久的爱情的。针对理想伴侣合理分配自己的愿望，相信自己具备好好去爱和值得被爱的能力，这样我们才能创造出地久天长的幸福。

丹尼尔和安妮都希望得到优秀的伴侣，却在找到彼此之后又与幸福失之交臂。我无从判断那天晚上是不是命运让两人双双来到布鲁克林，但我能肯定的是，如果要让愿望成真，那么两个人都必须做出重要的决定。丹尼尔需要撇清误入歧途的过去，并让自己相信和安妮的爱情是禁得起时间考验的。而安妮则需要仔细斟酌并做出决定，用包容原谅过去。最终，两个人都找到了采取必要行动所需的勇气。因此，当丹尼尔奔向被旋转木马的灯光映衬得光彩闪耀的安妮时，他发现，眼前站着的这个女子就是他的真命天女。

致谢

我要向许多既有才华又有德行的人表示感谢。劳里·阿克米尔给了我极大的支持和很有见地的看法，远远超过了代理人的职责。我的编辑德布·布罗迪集睿智的建议和燃烧的热情为我提供了探索和进步的自信。

我对家人的感激之情无法用数字量化，也无法用语言表达。感谢包括我的父母、特耶、蒂亚、金、布鲁克在内的所有人。

朋友们提供的专业知识和欢声笑语对我而言就如久旱逢甘霖，感谢安迪、凯利、艾米、基莉、杰夫、莎拉、卡尔、萨拉、丽莎、罗莉里伊和罗宾。投入了无以计数的时间教我如何清晰地思考和意图明确地写作的帕特，以及将我领进恋爱科学大门的艾伦，对这两个人，我将永远心存感激。还要特别感谢阿什丽，感谢她给予我创新的力量，也感谢她在我身上倾注的坚定信心。

能生活在这么多拥有如此多闪光点的人之中是非常难得的体验。正因如此，能拥有这样的一群朋友，我感到万分荣幸。